

‘వెడ్డింగ్’ స్పెషల్

డిసెంబర్ 2017 | ₹30

గ్రిహశోభ

Grihshobha

ప్రకృతి
అందాలతో
అలరించే ‘బొగడ’
జలపాతం

బైడల్
మేకప్
ట్రెండ్స్

వెరైటీ
వంటకాలు

‘అనుపమా
పరమేశ్వరన్’తో
ఇంటర్వ్యూ

Colour your legs

WITH V-STAR LEGGINGS

Featured here : Camisole & Leggings

V-Star Creations Pvt. Ltd. Tel: 0484-3029600. e-mail: mailkochi@vstar.in. Available at all leading outlets in Karnataka, Kerala, Tamil Nadu, Andhra Pradesh, I.N.C.S. Kochi, Saudi Arabia, UAE, Kuwait, Bahrain, Muscat & Qatar • For enquiries - **Andhra Pradesh & Telangana: 081061 46655**, Tamil Nadu: 095009 68862, Karnataka: 097416 37488, Kerala: 095628 06818. For online purchases, please log on to www.vstar.in or www.facebook.com/VStarCreations

BRA | PANTIES | CAMISOLES | T-SHIRTS | LEGGINGS | COMFY BLOUSES | TIGHTS | SHAPEWEARS | SLEEPWEARS



Available at:
amazon **ebay** **paytm**
super online
www.vstar.in

From the promoters of



Dealership enquiries solicited

BRA

SLEEPWEAR

SHAPEWEAR



TennChie

VSTAR



శీర్షికలు

పూటలు - ముద్రలు	6
విహంగ వీక్షణం	8
సమాచార దర్శనం	12
భరోక్తులు	43
వ్యక్తిగత సమస్యలు	50
డాక్టర్ సలహాలు	59
పాటల పల్లకీ	83

కథలు

శ్రీమతిగారి కుక్క ప్రేమ	46
మనసా యశ్వినదే...	52
ఎస్ జిన్ జిఫ్	70

‘వెడ్డింగ్’ స్పెషల్

పెళ్ళి గురించి...	16
బ్రైడల్ జ్యూయలరీ...	26
బ్రైడల్ మేకప్ (ట్రెండ్స్)	22
వధువు డ్రెస్సులు...	32
ఇలా చేస్తే పెళ్ళికాదురు...	42
పెళ్ళి సుందరం న్యూ లుక్...	58
హాయిర్ కలర్...	74
మిస్టర్ పోస్ట్ ...	76

ఈ నెల ప్రత్యేకం

ప్రాణాంతక విశ్వాసాలు 44
ఇంట్లో తయారు చేసుకునే... 67

పర్వతన

ప్రకృతి అందాలతో అలరించే
భూపాలపల్లి 'బొగధ' జలపాతం 38
చరిత్ర సంప్రదాయాల అద్భుత
సంగమం వారణాసి 82

అందం ఆరోగ్యం

చలికాలంలోనూ మెరిసే...	35
17 లేడెస్ ఫ్యాషన్...	40
స్టైల్ & బ్యూటీ	51
(వెగెనీ) సమయంలో...	60

పోషిషన్

చలికాలంలో హాట్గా కనిపించండి 78

టీవీ సెనామా

'అనుపమా పరమేశ్వరస్థోత్ర'

ఇంటర్మీడియట్	84
బాలీవుడ్ లో	86
చిత్రశోధ	88

అభ్యర్థుని

వైద్య వంటకాలు

ప్రస్తుత రైస్ ప్యాక్	62
ప్రస్తుత ట్రైల్ గాస్	62
ఎగ్ ప్యాంట్ ప్యాన్	63
కిచిన్ కబాట్	63
బునా బో	64
బోట్ పేస్ బోట్	64
ముంజుల పాన్	64
ఫీజీ రైస్ టోరెడింగ్	65
ఫీజీ రైస్ టోరెడింగ్	65
ఫీజీ రైస్ టోరెడింగ్	65

మోడల్: అనుష్క ఫ్రాటోగ్రాఫర్ : తపన్ ధర్

[illegible]

ಮೂಲ ಸುಖಾಂಶ ರಾಶಿಗಳು	ವೈಶ್ವನುಕ ಪರಿಣತ ವೈಶ್ಯ ಶೇಖರು	ವೈಶ್ವನುಕ ಪರಿಣತ ಬಾಬುರಾಜ ಶಿವರಾಮಪ್ಪ	ವೈಶ್ವನುಕ ಪರಿಣತ ವೈಶ್ಯ ಶೇಖರು
1 ಸಮಸ್ತರಾಶಿ	138 ರಾಶಿಗಳು	228 ರಾಶಿಗಳು	148 ರಾಶಿಗಳು
2 ಸಮಸ್ತರಾಶಿ	248 ರಾಶಿಗಳು	428 ರಾಶಿಗಳು	278 ರಾಶಿಗಳು
3 ಸಮಸ್ತರಾಶಿ	368 ರಾಶಿಗಳು	638 ರಾಶಿಗಳು	438 ರಾಶಿಗಳು

ಛೇದ : ಸಾಕು ೩೩೩ ರೂ.30/-

ನಿರಂತರತೆ ರೂ. : 240 ರೂ.

2 ಸಮಸ್ತರಾಶಿ : 450 ರೂ.

3 ಸಮಸ್ತರಾಶಿ ೫ (೫) ರಾಶಿಗಳು

3 ಸಮಸ್ತರಾಶಿ : 630 ರೂ.

ಮಾಹಿತಿ : ೨೫ ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ ೨೦೨೦ರ
ಮಾಹಿತಿ : ೨೫ ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ ೨೦೨೦ರ
ರಾಶಿ ಸಮಸ್ತರಾಶಿ : ೫ (೫) ರಾಶಿಗಳು
2 ಸಮಸ್ತರಾಶಿ ೫ (೫) ರಾಶಿಗಳು
3 ಸಮಸ್ತರಾಶಿ ೫ (೫) ರಾಶಿಗಳು

[illegible]

లెగ్ వేర్ తో ఫ్యాషినబుల్ సైల్ కాసినం Liva ఫ్యాజిక్ డ్రెస్సులు

LIVA ఫ్యాజిక్ తో చేసిన పుణ్యుడ్, సాఫ్ట్ వలాతోన్, హేరమ్ స్క్వాంట్స్, లెగ్సింగ్స్ ముక్త అండ్ మ్యూవ్ చేసి మీకు మీరే స్టైలిష్ అవ్వండి

లుక్ 3

మెనిమ్ ఫ్యాషన్ లాంటి LIVA ఫ్యాజిక్ తో చేసిన కంప్లైట్ లెగ్సింగ్ ధరించి, వరుసుకు వెళ్తున్న బెస్ట్ సెలక్షన్. దీంతో మీరు డిఫర్ ఎక్స్ట్రా అకడమిక్ వర్క్ లా నింపితారు.



లీవా ఫ్యాజిక్ తో చేసిన లెగ్సింగ్ డ్రెస్

లీవా ఫ్యాజిక్ తో చేసిన హాకోన్ డ్రెస్

మనం ఎప్పటి నుంచో కేవలం ఫ్యాషనుబుల్ గా కాకుండా పర్యావరణానికి అనుకూలంగా కూడా ఉండే ఫ్యాబ్రిక్స్ కోసం వెతుకు తున్నాం కదా? LIVA ఫ్యాజిక్ అదివ్వ బిల్లా గ్రూన్స్ చేసిన బ్రాండ్. ఇది రెయిన్ బుల్ ఉడ్ రిసైక్లింగ్ తయారైంది. ఇది వంద శాతం నేచర్ షేడ్స్ LIVA ఫ్యాబ్రిక్స్ అన్నింటికంటే ప్రత్యేకంగా నిలిపిది ఏమిటంటే దీని ప్లాంట్ టీ. ఇదే దీన్ని అభివృద్ధి చెందుతున్న సాయంత్రం పార్టీల వరకు సౌకర్య పంతులైన ఎంటికా మార్కెట్. LIVA ను మీరు అభివృద్ధి చేసిన సాయంత్రం పార్టీల వరకు అన్నింటికీ వాడుకోవచ్చు.



లీవా ఫ్యాజిక్ తో చేసిన హాకోన్ డ్రెస్

లుక్ 2

మీ చేతి అమెజుంగ్ గ్రూపుగా చేసేందుకు రెగ్యులర్ కుర్టి LIVA ఫ్యాజిక్ తో చేసిన ట్రైబల్ హాకోన్ తో ధరించండి. దీంతో మీరొక నింజెలా మారిపోతారు.

లుక్ 1

పారాధర్మిక-హిందూ ధంపతులకి అరుదు మీ లోని చలించే వర్షం వర్షం చేసేందుకు LIVA ఫ్యాజిక్ గల ఫ్యాజిక్ ఫ్యాషన్ లాంటి వేసుకుంటే దీన్ని జా మెల్లిక్ ట్రైబల్ గల ప్లాంట్ అకాడమిక్ తో ధరించండి. ఇది దీంతో మీరు ఏమైనా బ్రాండ్ చేయటం వల్ల వచ్చే

మీ హాకోన్ వాల్డోన్ అయిన హాకోన్, లెగ్సింగ్స్, హేరమ్ స్క్వాంట్స్ వంటి లెగ్ వేర్ సెలక్షన్ లేకుంటే అసంపూర్ణం. కానీ మీకు తెలుసా? ఈ లెగ్ వేర్స్ వేర్లకు విధానంగా ధరించి ఫ్యాషనుబుల్ లుక్స్ సాధించవచ్చు. మీరు కేవలం కుర్తీతోనేగాక డెనిమ్ ఫ్యాజిక్ లాంటి ధరించి బ్రాండ్ లుక్ సాధించగలిగే హాకోన్ లేక లెగ్సింగ్స్ గురించి ఒకసారి అలోచించండి. ఈ సీజన్లో మీ ఫ్యాషన్ స్టైల్స్ మీరే అవ్వండి. మీ బెల్ట్ లో LIVA ఫ్యాజిక్ హాకోన్ తో కొత్తదానిని వేసుకోండి. LIVA ఫ్యాజిక్ మీ లెగ్ వేర్స్ అకాడమిక్ మారిపోతున్నాయి అనిపిస్తోంది.

లుక్ 4

ట్రెండి ప్రయింట్ ప్లైడ్ పాటు ఫ్లేమ్ LIVA ఫ్యాబ్రిక్తో చేసిన పూజాకోట్ ధరించి, మీరు ఆసనం నుంచి పార్టీల వరకు వైట్ యక్స్ పొందొచ్చు.

టివా ఫ్యాబ్రిక్తో
చేసిన పూజాకోట్ :
గో కలర్స్



liva
natural fluid fashion

లుక్ 6

మీ LIVA ఫ్యాబ్రిక్ హుడెడ్ ప్యాంట్స్ ను స్టైల్డ్ ట్రెయిండ్ జాకెట్తో ధరించండి. దీంతో వ్యాప్తి ఫ్లేర్తో మీరు మెరిసిపోతారు.

టివా ఫ్యాబ్రిక్తో
చేసిన హుడెడ్ ప్యాంట్స్ :
గో కలర్స్



లుక్ 5

మీ కాలిబ్రేట్డ్ యుక్టు ప్రత్యేకంగా చేసుకునేందుకు దూంబీల్ లెప్స్ LIVA ఫ్యాబ్రిక్ లెగ్స్ ప్యాంట్ల కుస్త్రతో ధరించండి.

టివా ఫ్యాబ్రిక్తో
చేసిన లెగ్స్ : ఫ్లేమ్



LIVA ఫ్యాబ్రిక్తో చేసిన కలెక్షన్స్ ఇక్కడ లభిస్తాయి.

GO COLORS!
happy legs
Gocolors.com

Lyra
Mylyra, Myrthra, Jaborra,
Amazon, Flipkart, Paytm

Prisma
Myprisma.in

జులై 2019 నుండి
జులై 2020 వరకు
గో కలర్స్
లెగ్స్
ప్యాంట్స్
కలెక్షన్స్
అందుబాటులో ఉన్నాయి.



నవంబర్ నెల 'గృహభేద' సంచిక ఎంతో ప్రత్యేకంగా ఉంది. 'భరోజులు' నవ్వు పుట్టించాయి. కథలు అలోచింపజేసేలా ఉన్నాయి. 'అమ్మ అడుగు జాడలు' కథ కరుణ రహస్యతంతో నిండిపోయింది. 'ప్యాషన్' కుటుంబ సభ్యులకు విశేషాలు అందించాయి. అందమైన కేక సంపద కోసం మంచి హాయిలో స్వయం సూచించారు. ఉత్తరప్రదేశ్ యాత్రా విశేషాలు ప్రకృతి సౌందర్యం, భవన విలాసంతో అలరించటమేగాక ఆధ్యాత్మిక సంకల్పనిచ్చివాయి.

- డా. శివభూషణం, కర్నూలు

'గృహభేద' నవంబర్ సంచిక కలరింద్రతగా అకట్టుకుంది. 'కథలు', 'శీర్షికలు' అలరించాయి. ఉత్తరప్రదేశ్ టూరిజం, 'రకూల్ ప్రీతినింగ్' ఇంటర్వ్యూ, విశేషాలు బాగున్నాయి. స్టైలిష్ డ్రెస్సులు అందాలు చూపిస్తున్నట్లుగా ఉన్నాయి. 'క్యాబ్జేక్ కష్టం', 'టామాటో క్యాంప్' తదితర వంటకాలు విజంగా నోరూరించేలా ఉన్నాయి. సమయానికి తగినట్లు చేసుకునే మేకప్, గ్లామర్స్ గ్రేడ్స్ కనిపించే ఉపాయాలు ఎంతో ప్రయోజన కరంగా ఉన్నాయి. రింగుల జాబ్బుతో స్టైలింగ్ చేసుకునే విధానం బాగుంది. షాంపూని ఎంచు కోవటంతో జాగ్రత్తల గురించి కొత్త విషయాలు తెలియజేసారు.

- క్రావె. ఎమ్. హైదరాబాద్

అమూల్యమైన శీర్షికలు, కథలు, ప్రత్యేక అర్టికల్స్ నవంబర్ 'గృహభేద' సంచిక నిండుగా ఉంది. అందాన్ని మెరిపించే బ్యూటీ క్వాలిటీలతో చాలా పుజనీయతగా ఉంది. రింగుల జాబ్బుతో చేసుకునే హాయిలో స్వయం అభివృద్ధి అంది ఉన్నాయి. గ్లామర్స్ గ్రేడ్స్ ఫన్ మేకప్ అదిరి పోయింది. 'అమ్మ అడుగు జాడలు', 'అమె దారి అడ్డదారి' కథలు గుండె లోతుల్ని తడిమేలా ఉన్నాయి. నోరూరించే రుచుల అభూతమైన వంటకాలు వారికై అనిపించాయి. మనసులలో పోలిక వీసుల ప్రసంగం అనక్షిగా, ఆశ్చర్యం కలిగించేలా ఉంది.

- వ్యాతి గుప్తా వైశాగ్

అనక్షికరమైన కథలు, శీర్షికలతో నవంబర్

'గృహభేద' అందరినీ అలరించింది. ప్రత్యేకంగా వీరు అందించిన అనేక రకాల వైట్ వంటకాలు భరితగా ఉన్నాయి. చూడగానే నోరూరిపోతోంది. అభినవిత, సంప్రదాయాల సమన్వయంతో నిత్యం సర్వాటమం అకట్టుకునే ఉత్తరప్రదేశ్ అందాలు కనువిందు చేశాయి. 'అమె దారి అడ్డదారి' కథ చక్కని గుణపాఠం నేర్పిస్తుంది. 'రకూల్ ప్రీతినింగ్' ఇంటర్వ్యూ చాలా ఆసక్తికరంగా ఉంది. విచ్చిల ఎంపిక వివరాలు ఎంతో ఉపయోగకరంగా ఉన్నాయి.

- పుండరీక, వరంగల్

నవంబర్ 'గృహభేద' పత్రిక బోలెడన్ని కొత్త 'శీర్షికలు', 'కథలు', 'వ్యాసాలతో' అకట్టుకుంది. 'చట్టాలు చేయగానే సరిపోడు', 'సంపాదకీయ వ్యాసం సామాజిక పరిస్థితులను చక్కగా విశ్లేషించింది.

మహిళలపై వేధింపులు, అత్యాచారాల కేసుల్లో శిక్షలు త్వరగా పడకపోవడం ఇవి పెరిగి టూరిక కారణం. చట్టాలు ఎన్ని చేసినా తిరుగు త్వరగా వెలువడి దోషులకు సత్కరం శిక్షలు పడకపోతే ప్రయోజనం ఉండదు. మహిళల సంక్షణ కోసం చట్టాలతోపాటు, సామాజికంగా భద్రతా చర్యలు కూడా తీసుకోవాలి.

- దీప్తి, కరీంనగర్

'గృహభేద' నవంబర్ సంచిక రంగు రంగుల చిత్రాలు, 'శీర్షికలు', 'కథలు' 'ప్యాషన్' కుటుంబ, 'ఘనఘనమలాచే వంటకాలతో' అబ్బుర పరిచింది. 'సంపాదకీయంతో' 'చట్టాలు చేయగానే సరిపోడు' వ్యాసం బాగా అలోచింపజేసింది.

శరీరకృతికి తగ్గట్టు మనసులను ఎంచుకునే ఉపాయాలు ప్యాషన్స్ సోలో అయ్యే అమూల్యాలకు డ్రెస్సింగ్ విషయంలో దిక్కుచిలా పని చేస్తున్నాయి. అందాన్ని మెరుగులు దిద్దుకునే బ్యూటీ క్వాలిటీలతో సరికొత్తగా, చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంది. 'గ్లామర్స్ ఫన్ మేకప్', 'షాంపూ' ఎంపిక శీర్షికలు కొత్త విషయాలను తెలియజేస్తాయి.

- సుగుణ, హైదరాబాద్

నవంబర్ 'గృహభేద' సంచిక ఎన్నో సరికొత్త

విషయాలను తీసుకొచ్చింది. 'శీర్షికలు', 'కథలు' బాగున్నాయి. 'భరోజులు' కడుపుబ్బా నవ్వించాయి. నోరూరించే వంటకాలు చాలా వైట్గా ఉన్నాయి. మనసులలో పోలిక వీసుల ప్రసంగం చాలా గమ్యుత్తగా అనిపించింది. విజంగా వీసుల్లో ఇన్ని గొప్ప తెలివితేటలు ఉన్నాయా అనిపించింది. దాంపత్యంలో పాత హామీలు మరిచి కాలాను గుణంగా సద్దుమితోత తత్వం అలవాటు చేసుకుంటే కలిగి ప్రయోజనాలు అనేకం. 'ఈ విషయాన్ని ఎంతో విశ్లేషణాత్మకంగా అందించి నందుకు కృతజ్ఞతలు'. 'రకూల్ ప్రీతి' సోనిగ్ ఇంటర్వ్యూ విశేషాలు బాగున్నాయి.

- రచన, ఒంగోలు

అందాన్ని మెరిపించే 'ప్యాషన్', 'మేకప్', 'బ్యూటీ' శీర్షికలతోపాటు అలరించే కథలతో 'గృహభేద' నవంబర్ సంచిక చాలా బాగుంది. బ్యూటీ క్వాలిటీలతో అన్ని సెక్షన్లలో అందాన్ని సందర్శించుకునేందుకు తిరుగులేని మార్గదర్శిలా ఉపయోగపడుతుంది.

'అమ్మ అడుగు జాడలు', 'అమె దారి అడ్డదారి' కథలు ఆసక్తికరంగా చదివించాయి. ఈ రెండు కథల్లో లోలోపల జీవితానికి చక్కని గుణపాఠాలు దాగి ఉన్నాయి. శరీరానికి తగినట్లు చుస్తుల్ని ఎంచుకునే ఉపాయాలు చాలా బాగున్నాయి.

- షి. కళావతి, సికింద్రాబాద్

బోలెడన్ని వైట్ వంటకాలు 'నవంబర్' సంచికలో హైలైట్ గా నిలిచాయి. 'మ్యాంగో', 'డెక్ ర్యాడ్', 'క్యాబ్జేక్ కష్టం', 'టామాటో క్యాంప్' అన్ని రుచుల్లో పోలి పడుతున్నాయి. కథలు మూడూ ఆసక్తికరంగా ఉన్నాయి. ఉత్తరప్రదేశ్ సర్వాటమం అభూతభరితంగా ఉంది. రింగుల జాబ్బు హాయిలో స్వయం అందాన్ని మెరిపించే చిట్కాలు, శరీరకృతికి తగినట్లు డ్రెస్సులు ఎంచుకునే విధానాలు చాలా కొత్తగా ప్రయోజనకరంగా ఉన్నాయి. 'ఈ రోజుల్లో' ప్రయాణ భవితలు కాదు' అని తేజోవంత ప్రస్తుత సమర్థ విధానాన్ని 'సంపాదకీయంలో' చక్కగా విశ్లేషించారు.

- వి.లలిత, విజయవాడ

ఈ శీర్షికకు మీ ప్రకాశనం, విమర్శలను పోస్టుకార్డుల ద్వారా పంపించండి. లేదా 7093990340 నెంబర్ కి మీ స్పృహ దిరుచునూతో మాకు ఎన్.ఎస్.ఎస్. చేయండి. లేదా grihashobha.hyderabad@delhipress.biz కి ఇమెయిల్ పంపించండి. మా చిరునామా : 'పూలు-ముళ్ళు', 'గృహభేద' మాసపత్రిక, 122, చిరాయ్ ట్రేడ్ సెంటర్, పార్ట్ లెన్, సికింద్రాబాద్ - 3.

**NO MATTER WHERE YOU'RE FROM,
YOUR SKIN WILL ALWAYS GLOW.**

CELEBRATING INDIA'S BEAUTY IN DIVERSITY.



fbb Colors Femina Miss India 2017
2nd runner-up, Priyanka Kumar



fbb Colors Femina Miss India World 2017,
Mamushi Chhillar



fbb Colors Femina Miss India 2017
1st runner-up, Sana Dua

Olivia Herb Bleach,
the **Glowing Skin Partner**,
fbb Colors Femina Miss India 2017.



TANAYA SACHDEVA,
OLIVIA BLEACH
MISS GLOWING SKIN
NORTH ZONE



TRIVENI BARMAN,
OLIVIA BLEACH
MISS GLOWING SKIN
EAST ZONE



SIMRAN CHOUDHARY,
OLIVIA BLEACH
MISS GLOWING SKIN
SOUTH ZONE

AMARDEEP KAUR SYAN,
OLIVIA BLEACH
MISS GLOWING SKIN
WEST ZONE

Olivia®
feel beautiful





మతాన్ని తొలగించండి మహిళల్ని రక్షించండి

మహిళల రక్షణ విషయంలో గోవా, కేరళ, మిజోరం, సిక్కిం, మణిపూర్ మొదలైన రాష్ట్రాలు అగ్రస్థానంలో ఉండగా బీహార్, ఉత్తరప్రదేశ్, ఢిల్లీ అత్యధిక అభద్రత రాష్ట్రాలుగా ఉన్నాయి. కెందర్ వల్లరబులిటీ ఇండిక్స్ ప్రభుత్వాలపై సంస్థ 'ఫ్రాన్ ఇండియా' రూపొందించింది. ఇందులో 'సున్నా' సుంచి ఒకటి వరకు పాయింట్లు

ఈ ఏడాదికి ఒక భేదానికి కారణం చెప్పలేదు. అదేమిటంటే సురక్షిత రాష్ట్రాల్లో సుతాల ప్రాబల్యం తక్కువ. అభద్రత ఉన్న రాష్ట్రాల్లో ఇది ఎక్కువగా ఉంది. అభద్రత గల రాష్ట్రాల్లో సుతమనే కత్తిలో మహిళలపై రాతింబనల్లు నిధూ పెడుతుంటారు. వారిని ఇళ్లలో కూడా పడైన కిలిలో బతవివ్వరు. ఎందుకంటే సుతంలో చెప్పేదే ఇది.

నేడు ఇస్లాం మహిళల్ని అనేక కట్టుబాట్లతో బంధిస్తున్నారు. అక్కడ మహిళలు ఇళ్లలో కూడా సురక్షితంగా లేరు. పశ్చిమాసియా మొత్తం సుతాల అగ్నిలో రగిలిపోతోంది. ఆ నిస్సృ రవ్వలు ఒక్కసారి యూరప్, ఆమెరికా, భారత్ లోకి వచ్చి పడుతుంటాయి. మతాధిపత్యం తక్కువ ఉన్న దేశాల్లో అభివృద్ధి వేగంగా

ఢిల్లీలో మతాధిపత్యం బయటికి కనపడదు. కానీ ఇక్కడ ఉన్నట్టి సుందరాలు బహుశా పెద్ద పెద్ద రాష్ట్రాల్లో కూడా ఉండవు. రాతింబనల్లు ధార్మిక వ్యాపారం ఇక్కడ జరిగివంటగా మరెక్కడా జరగకపోవచ్చు. ఢిల్లీ ప్రగతి వెనుక ఆ రాష్ట్రవాసుల వృద్ధి కాదు. ఇక్కడ కేంద్ర ప్రభుత్వ అధికారం ఉండటమే



ఇద్దరు. గోవాకు 0.656, ఢిల్లీకి 0.436, ఉత్తరప్రదేశ్ కు 0.434, బీహార్ కు 0.710 పాయింట్లు దక్కాయి.

సురక్షిత రాష్ట్రాల్లో మహిళలకు స్వేచ్ఛ కూడా ఉంది. వారిపై హింస కూడా తక్కువ.

అంతేకాక అక్కడ అమ్మాయిలు, అబ్బాయిల్లో లేదా కూడా తక్కువగా ఉంది. మనముకు నచ్చిన భాషాస్వామిని ఎంచుకోవచ్చు. కానీ దిగువ స్థాయి రాష్ట్రాల్లో ఇలా చేస్తే దండవతోపాటు హత్యకు కూడా వెనుకాడరు.

సమాజం మతస్థత్యం 'అసభ్య, అవాగధి, హింస, పాపకే, నారీపీదన హక్కు'పై తిధారపడి, రాతింబనల్లు ధార్మిక కీర్తనలు చేస్తూ మతాధికారుల రాజ్యం నడుస్తున్న ప్రదేశాల్లో ఇలాంటివి జరగటం మామూలే. తులనీదాసునే కాదు, మన దగ్గర పూజలు అందుకునే దేవీ దేవతల చరిత్ర తప్పిగా మహిళల వేధింపుల ఉదాహరణలే ముందుకొస్తాయి.

మహిళల్ని కేవలం బొమ్మలుగా, బానిసలుగా భావించే ఏ రాష్ట్రంలోనైనా ఇలాంటివి సహజమే.

జరుగుతోంది. చైనా, జపాన్, కొరియాపై పాశ్చాత్య దేశాలు ఎన్నడూ అధికారం చెలాయించలేక పోయాయి. కానీ భారత్, పశ్చిమాసియా, ఆఫ్రికాలపై వారు సులభంగా అధికారం చేయగలిగారు.

మహిళలకు రక్షణ వారిపై ఉన్న గౌరవంతో ఏర్పడుతుంది. ఇది లేని సమాజం బలహీనంగా ఉంటుంది. సౌరత కాళ్లపై నిలబడలేదు. ఆక్రమణ దారులతో పోరాటం చేయలేదు.

కారణం. ఇది దేశమంతటి సుంచి పన్నులు, లంచాల నిమ్మ వసూలు చేసి, ఢిల్లీ నేతలు, ఉద్యోగులు, వ్యాపారులకు కట్టబెడుతూ ఉంటుంది. మహిళల గురించి ఇసుమంలైనా పట్టించు ఉండదు.

ఒకవేళ ఎవరైనా సుత పిచ్చి సూచిక రూపొందిస్తే ప్రతి విగ్రహం ముందు మోకరిస్తే సర్కార్ పెద్దలే నెంబర్-1గా నిలుస్తారు. మతాధిపత్యం కొనసాగినంత కాలం మహిళలకు భద్రత ఉండదు.



కోట్లాది మంది పరిక్షించినది

తెలుపుదనం క్రిమ్

INDIA'S MOST PROMISING BRANDS

MYFAIR
Fairness Forever

MEDICALLY PROVEN



Cream 20g

క్రిమ్ | సబ్బు | ఫేస్ వాష్
సన్ స్క్రీన్ లోషన్

మొడతలు

చామనఛాయ

మరకలు, మచ్చలు

సల్లిని వలయాలు

తెల్ల మచ్చలు

సంపూర్ణ కాస్మెటిక్స్ ప్రైవేట్

అన్ని ప్రముఖ మెడికల్ షాపుల్లో లభిస్తాయి

Customer Care/ Trade Enquiry :

9896101444, 9896134500

For Online Shopping:

www.myfair.in



మాటలతో ఏమవుతుంది?

సుప్రీం కోర్టు మహిళలకు టెలరీటు కలిగించే ఒక తీర్పునిచ్చింది. గర్భస్రావంపై హక్కు, కేవలం మహిళలకే ఉంటుంది. ఇందులో తన భర్త సమ్మతి కూడా అవసరం లేదు. ఒక అనుపల్లిపై కోంటో వేయగా ఉంటున్న భర్త భరణం కేసును తిరస్కరిస్తూ మొదట హైకోర్టు, ఆ తర్వాత సుప్రీంకోర్టు తీర్పునిస్తూ మహిళలు మెప్పిస్తున్నారు. అమెకు పుట్టిన చిడ్డ భర్త సంపద కాదు. మహిళలు తన ఇష్టం మేరకు పిల్లల్ని కనామర్చు, గర్భస్రావం చేసుకోవచ్చని వ్యాఖ్యానించాయి.

కన్య క్రూరా హత్యలపై అందోళనలు జరిపే మహిళలు తెలుసుకోవాలింది ఏమిటంటే గర్భంలో ఉన్న శిశువు అబ్బాయా లేక అమ్మాయా అనేది తెలుసుకోవటం, వారిని కనటం, కనక పోవటం వారే సొంతంగా తీసుకోగల నిర్ణయమే. కానీ ఏడు అనుపలరంగా భర్తలు, అబ్బాయామర్చు, కనామర్చుగా నిలిచేదురూ, కూతుర్లు కవితలు, కథలు రాసుకుంటూ ఉంటారు.

గర్భం ధరించి, చిడ్డను కనే హక్కు, మహిళలే అయినప్పటికీ అదదా లేక మగచిడ్డా అనేది కూడా పూర్తిగా అమడ నిర్ణయం. రెండు, మూడు, నాలుగో కూతుర్ని చూసే సమానం కనుటొప్పులు ఎగిరిస్తూనే అందుకు మహిళే పూర్తి కారణం. ఇద్దరు కూతుర్లు పుట్టాక కూడా అందుకు కూడాంపు మోహంతో రిమ్మ, తీసుకుంటూ ఉంటుంది. కానీ నిజాను భర్త లేదా అత్తనైకే పెట్టేస్తుంది. ఏకానికి చట్టం కూడా ఇద్దరి తల్లారత గర్భం కలిగితే గర్భ స్రావం చేయించుకోవే హక్కు, పూర్తిగా మహిళకే ఉంటుందని స్పష్టం చేసింది.

నిజం చెప్పాలంటే మన విద్యా సంఘాలైన మహిళలు చాలా మూఢ నమ్మకాలు, భావనావారధులు గడుపుతుంటారు. ఒకప్పుడు ఐపోజ్, ల్యాబోరేట్ వారుతూ మరోనైపు జాతకాలు, వాస్తవ కోణాలు, రాశి



ఫలాల వెంట పడుతుంటారు. వాటిలో ఏమూరల తారాగ్ర కచ్చి ఉండదు. ఎందుకంటే మలాన్ని

కాపాడే బాధ్యత వారి తలపై ఎంతగా సవారీ పెంచడంలో అందుకోసం తిరుపతి, బద్రినాథ తదితర వేలాది

మైళ్ల యాత్ర చేసి, అక్కడ మొజైల్తో పెర్మి దిగి తాము అడుగుతున్నది చెప్పుకుంటుంటారు. గర్భస్రావం హక్కు, వినియోగించుకోవడా సమాజాన్ని తప్పు పట్టడం, సామాజిక నియమానే సరైనవిగా భావించటం వంటి రెండు వాల్చల ధోరణి మన విద్యావంతులైన మహిళలకు ఆధరణం.

ఆంగ్లంలో మాట్లాడుతూ సంస్కృతాన్ని బట్టిపట్టే ద్వైదీగుణం మన మహిళలది. సుప్రీం కోర్టు మనందరికీ చెప్పండి? కానీ మాటలతో ఏమవుతుంది?

డ్రైనేజీ లైన్ల కోసం హొర్నింగులే లేవు

దేశంలో మురుగు వ్యవస్థ దుర్బరంగా ఉంది. నరేంద్ర మోడీ స్వచ్ఛత పేరుతో ప్రతి ఇంట్లో మురుగుద్రా కట్టించే ఉద్దేశం వదిలిపెట్టాడు. కానీ అయిన రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు, నగరపాలక సంస్థలు, పంచాయితీల్లో మురుగు కాల్వలు ఏర్పించే అవసరం గురించి అసలు దృష్టి పెట్టలేదు. ఎందుకంటే ఇందులో నేల కోట్ల ఫర్మర్లుంటాయి. ప్రభుత్వం నేలకోట్లను సైనికాలు, అయిదాలు, బుల్లెట్ లైళ్లు, విగ్రహాలతో మూత్రమే ఖర్చు పెడుతుంది.

దేశ వ్యాప్తంగా విశాలమైన మురుగు సాగుల వ్యవస్థ ఉంటే తప్ప దేశంలో పరిశుభ్రత కనపడదు. మనదేశంలో అర్హులకు ముందు వినియోదిన సింధు నాగిలికత సంస్కృతిలో పురుష, మొహంతెడలో, రోం వారా లేదా రోలాల్ వంటి ప్రాంతాల్లో నిర్మించిన భూగర్భ మురుగునీటి కాల్వల వ్యవస్థ ఈనాటికే కనిపిస్తుంది.

కానీ అర్హులకు కూడాలు, అంటుంది వారు రోంవారు. దీంతో మురుగు కాల్వల నిర్మాణం పూర్తిగా లేకుండా పోయింది.

నేడు దేశంలో ఏమైనా కాలం

నగరాల్లో అవసరమి కంటే చాలా తక్కువ స్థాయిలో డ్రైనేజీ వ్యవస్థ ఉంది. ఎప్పుడూ మురుగు పొంగి పొక్కుతూ ఉంటుంది.

నేషనల్ గ్రీన్ ట్రీప్లన్లో ఇటీవల అదేశాలు జారీ చేస్తూ రెస్పొంజిబు వ్యర్థాలు మురుగుకాల్వల్లో కలపకుండా చూడాలని చెప్పింది. కానీ ఇవి చెప్పటంతో లేక నలుగురికి జరిమానా వేయటంతో అగివి కాపు. డ్రైనేజీ పరిష్కారం నేడు చాలా అభివృద్ధి చెందింది. కానీ మన పెద్దలు దాని గురించి ఆలోచించటానికే సిద్ధపడదు.

డ్రైనేజీ ప్రతి ఇంట్లో ఉండాలి. అన్నింటికంటే అదే పెద్ద సుఖం. ఎందుకంటే దీంతో దుర్వాసన ఉండదు. పరిసరాల్లో ఈగలు, దోమలు పెరగవు.

కానీ ఈ దేశంలో కోట్లది మంది ఒకప్పుటి చిన్న నడుమలు ఉండి నేడు నగరకాల్వలుగా మారిన వాటిపైనే ఇళ్లు కట్టుకున్నారు.

ముంబైలో ప్రతి వర్షానికి చాలా డ్రైనేజీ కాల్వలు స్వరచగా ఉన్నాయి పోతాయి. కానీ కాల్వలు మూత్రం పొంగి మురికి నీరు, చెత్తను బయటపెట్టే విధిని కొడతాయి.

ప్రతి నగరంలో మూడింట రెండుతులం జనం డ్రైనేజీ కొరత లేదా దురవస్థ కారణంగా ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారు. మురుగుద్రాళ్లు కట్టుకోవటే ప్రకటనలపై నరేంద్ర మోడీ చిరాలు కనిపిస్తాయి. కానీ డ్రైనేజీ లైన్లు వేయాలన్న భోర్లులు ఎక్కడా కనిపించలేదు. ఎందుకంటే ఇది ఖరీదైన పని.

ఈ రోజుల్లో కొన్ని క్రమస్థ వర్షాలు. ఇవి ఇంటి చెత్తను క్రమే చేసి, నీటిలోపాలు డ్రైనేజీలో ప్రవహించేలా చేస్తాయి. వాటిని గతక నగరవాసులు పెట్టించుకోవటం చాలావైతే ఉన్న కాల్వలు పూర్తిగా నిండిపోతాయి. రెస్పొంజిబుల్ ఇవి ఇప్పటికే చేరిపోయాయి. ఎందుకంటే వారికి చెత్తను విసిరేయడానికి స్థలం కానీ మనములు కానీ ఉండదు.

నగరాల్లో ఉత్తర ట్రీప్లన్లో అదేశాలు, నేలల ప్రసంగాలు, యజ్ఞ కుంభాలతో కాదు. సరైన డ్రైనేజీతో సాధ్యమవుతుంది. కానీ దీనిపై దృష్టి పెట్టేవారు? ఈ మురికి పనికోసం దానానికి ఒక పెద్ద జన సముదాయం ఉంది మనక మనమెందుకు బాధపడాలి? ●



Now your favourite pearls
can also shop online @

www.swatipearls.in



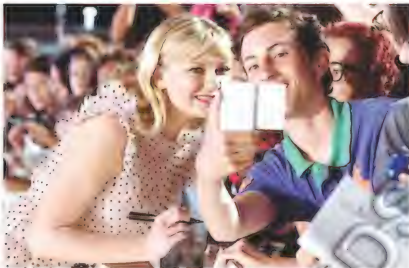
For more information
please call:

Mr. Anil Kumar
9949971337



SWATI
PEARLS & JEWELLERS

Nampally : Opp: Public Garden, Beside Hero Show Room, Chappel Road, Ph: 2320048
Gachibowli : Near Telecom Nagar, Beside Cafe Cofee Day, Ph: 23002992
Banjara Hills : Road No.10, Ph: 23550896



అద్భుతంగా ఉండే అమ్మదప్పతుంది :
సినిమాలకు తమ వాళ్ళను పాడవాలి
కాళ్ళ చూపించుకోలే మనా ఏమంది!
సానియా లాంజిని వెనక్ ఫిర్రీ ఫ్యాషన్
సమయంలో రెడ్ కార్పెట్ పై నడుస్తున్న
సిన్లో సుందరాంగులు సోలోగాఫర్
కేమరా ఫ్లేషలను మెరిపించారు.

అటోగ్రాఫ్ కాదు ఇది సెల్ఫీల జమానా : సుప్రసిద్ధ తారలు కూడా
సెల్ఫీకి మోజును ఏకనలేదు. ఇప్పుడు ఎవరైనా అభిమానులు
మొబైల్ లీనుకుని ఎవరి ఛగ్గరికైనా వెళ్ళే సెల్ఫీ అనకాకం అప్పుక
అభిస్తుంది. కస్టమ్ డండ్లను కూడా అభిమాని కోరిగా నిడునప్పులో
నటి ఇలా ఫోజిచ్చింది.



చరిత్రను చూస్తే పులకించిపోతారు : హాట్ ఎయిర్
బెల్వాన్ యాత్ర చాలా అనందదాయకంగా
ఉంటుంది. చాలి భారతదేశంలోని వేడి
వాతావరణంలో ఇది సాధ్యం కాదు. శీతాకాలంలో
ఉత్తర భారతం విషఫూరిత పొగుంతుతో
నిండిపోతుంది. దీంతో కింద ఏముందో కనిపించదు.
ఫిర్మీ బెల్వాన్ పీరులు అంతుల్ విశ్వబంధు గుసపానీ
మరిచి, టర్కీ దిశగా వెళ్ళిపోయాడు. అక్కడ కొన్ని
చారిత్రక ప్రదేశాలను బెల్వాన్ విహారంలో చూస్తుంటే
ఒళ్ళంతా పులకరిస్తుంది.



WONDERING IF THIS IS THE CAREER FOR YOU TAKE THE NEXT FEW MILLISECONDS TO DECIDE...



Dayp 10801/13/0064/1718

- Inviting men and women candidates to join as commissioned officers in Flying, Ground Duty (Technical) and Ground Duty (Non-technical) branches.
- Online registration will commence from 16 December 2017 and would be open till 11 January 2018.
- For more details refer to employment news dated 16 December 2017 or log on to <https://carew/indianairforce.cdac.in>
- Watch out for Fast Track Selection (FTS) notification in January / February 2018.

Disclaimer:- The IAF reserves the right to modify the information in case such changes become necessary.

'DISHA' Cell, Air Headquarters, Vayu Bhawan, Motilal Nehru Marg, New Delhi-110106

Tel: 011- 23013690, Toll Free number: 1800- 11-2448



జీవితం తిరిగివచ్చేస్తోంది : సంవత్సరాల తరబడి తూటాల వర్షం తర్వాత ప్రపంగా కాబుల్ పట్నం మిదికి వస్తోంది. జనానికి సంతోషం కలిగించే ప్రదేశాల్లో దిశవేసి కూడా లాఠాలు అందిస్తోంది. ఈ విమూఢమండే పార్క్ లో ఒక పూరాతన విమానంలో రెస్టారెంట్ తెరిచారు. నిజంగా విమానంలో ఎగిరలేకపోయినా ఒక గుక్కెడు టీతో కాస్తంత మజా చేసుకోండి.



లోకమంతా వివారించండి : ఇప్పుడు అసియా టూరిష్టులు రోజుకు 5 చాలర్ల రెచ్చిన తిరుగుటం లేదు. ఇప్పుడు వారు తీవ్రంగా యూరప్, అమెరికా రోడ్లలో నడుస్తున్నారు. నిండుకంటే భారత్ కాకుంటే చైనా, జపాన్, కొరియా, సింగపూర్ వంటి సంపన్న దేశాలు ఎలాగూ ఉన్నాయి. ప్యారిస్ లోని ఒకేదా గార్మియంలో అందమైన భవంతి ముందు ఫోటోస్టూన్ల చైనా పర్యాటకులను చూడొచ్చు.



సంప్రదాయాలు జీవించే ఉన్నాయి : అమెరికా నుంచి మూల సంతతి వారిని యూరోపియన్లు పూర్తిగా మార్చేసే దశాబ్దాలు విప్పుబో గడిచిపోయాయి. అయినప్పటికీ కొంతమంది కొద్ది సంవత్సాల్లో తమ ప్రాచీన సంస్కృతి సంప్రదాయాలు, డ్రెస్సులను పెట్టెల నుంచి తీస్తారు. దీంతో ఆధునిక అమెరికాకు 300 ఏళ్ల పాత చరిత్ర అర్థమవుతుంది. న్యూయార్క్ లోని కేరీబియన్ కార్నివాల్ కు సంప్రదాయ రంగుల అడ్డంంతో మజా వచ్చింది.





‘రూప్ మంత్రా ఆయుర్వేదిక్ క్రీమ్’
లోని పసుపు, చందనం, అతీవేరా,
ద్రాక్ష, తులసి, ముల్తానీ మట్టి లాంటి
12 వనమూలికల అద్భుతీయ
సంతులిత మిశ్రమం మీ ముఖ
చర్మం రంగును లోపల్పించి శుభ్రం
చేసి, మెరిసేలా చేయడంలో
అత్యంత సహాయకారి. ఇది కళ్లకింది
నల్లటి చలయాలను, చుచ్చలను
తగ్గించి మీ రంగును శుభ్రంగా
ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది.

Ayurvedic Cream, Capsules, Soap & Face Wash

HELPFUL IN PROTECTING FROM:

- Scars
- Wrinkles
- Pimples
- Dull Skin
- Dark Complexion



24x7 Helpline : 0171-3055111 | www.roopmantra.com
Like us on Facebook.com/roopmantra | Available at all medical & general stores



గ్రామ గ్రామాన, నగరాల్లో ప్రాంతాల్లో ప్రతీ ఒక్కరికీ లభించిన పరిణామం
‘నిజాయితీగా ప్రజలు చెప్పిన నిజమైన అనుభవాలను తెలుసుకోండి’

వాస్తవిక అనుభవం : పూజా హర్షదే ఉ.ప్ర. నివాసి. ఆమె తన ముఖంపై మెడిమంట్ ఎంతో
బాధపడింది. వాటి కోసం ఆమె ఎన్నో ఖాసిడిక్ క్రీములను వాడింది. తానీ ఫలితం లేకపోయింది. తర్వాత
ఆమె స్వీడన్ లోని రూప్ మంత్రా ఫేస్ వాష్ క్రీమ్ ముఖాన్ని కడిగి, ఆయుర్వేదిక్
రూప్ మంత్రా క్రీమ్ ను వాడింది. ఒకనెల రోజులు వాడటంతోనే ముఖంపై
మెడిమంట్ చాలా వరకు తగ్గింది.

పూజా హర్షదే



వాస్తవిక అనుభవం : నా పేరు శివారీ పెట్టి. చందీఘడ్ నివాసిని. గత కొంతకాలంగా నా ముఖం
రంగు రావడంవల్లగా, అయిదోగా అయింది. నేను రోజూకీ రెండుసార్లు రూప్ మంత్రా ఫేస్ వాష్ క్రీమ్
ముఖం కడిగి, రూప్ మంత్రా ఆయుర్వేదిక్ క్రీమ్ రాసుకున్నాను. నేను మూడు వారాల
నుంచే దీన్ని వాడుతున్నాను. తానీ నా ముఖ చర్మం కోవలంగా, అయిదో స్థిర
అయిపోయింది.

శివారీ పెట్టి



వాస్తవిక అనుభవం : అల్పా గౌతమ్ హి.ప్ర. నివాసి. ఆమె ఇలా చెప్పింది. అల్పా ఉబ్బోగం చేస్తుంది.
అసీనుకు వచ్చి పోయే సమయంలో కాలువ్లం లేదా ఫ్యాన్ వద్ద ఉన్నదం వల్ల ఆమె ముఖ చర్మం
రావడంవల్లగా, నిద్రలేచగా అయింది. ఆమె రూప్ మంత్రా ఆయుర్వేదిక్ క్రీమ్ ను రోజూకీ రెండుసార్లు
రాసుకుంది. రూప్ మంత్రా ఫేస్ వాష్ ను రెండుసార్లు వాడింది. ఇప్పుడు తన
చర్మంపై స్థిరమైన గ్లో & ఫిర వచ్చిందని రాసింది.

అల్పా గౌతమ్



వాస్తవిక అనుభవం : నా పేరు రోహిణి కొచ్చర్. న్యూ ఢిల్లీలో ఉంటాను. మోడలింగ్, యాక్టింగ్ నా
కల. తానీ కొన్ని సెలవుగా నా ముఖం వల్లగా, అయిదోగా కనిపించింది. దాంతో వాటి ముఖంపై
మెడిమంట్ కూడా వచ్చాయి. నేను రూప్ మంత్రా ఆయుర్వేదిక్ క్రీమ్, ఫేస్ వాష్ క్రీమ్
కంప్లైట్ క్రీమ్ మంత్రం నెల రోజులు వాడాను. దీంతో నాకు ఎంతో ప్రయోజనం
కలిగింది.

రోహిణి కొచ్చర్







పెళ్ళి



గురించి కొన్ని నిజాలు

వివాహం చేసుకోవటం కంటే ఆ బంధాన్ని జీవితాంతం నిలిపి ఉంచుకోవటమే పెద్ద బాధ్యతగా ఉంటుంది. మీరు పెళ్ళికి సంబంధించిన కొన్ని ముఖ్య విషయాలు తెలుసుకున్నట్లయితే ఈ బంధాల రోజురోజుకీ మరింత దృఢంగా మారుతుంది

పాట్నంలో పెళ్ళి గురించిన ఈ జోక్ బాగా చక్కెళ్ళ కొట్టింది. పాదావిడగా ఆలోచించకుండా పెళ్ళి చేసుకోవాలని నిర్ణయించుకున్నవారు తమ భవిష్యత్తు, జీవితాన్ని వాశనం చేసుకుంటారు. కానీ ఎంతో ఆలోచించి పెళ్ళి చేసుకున్నవారు మాత్రం సాధించింది ఏమిటో? నిజానికి సరదా సరదాగానే ఈ జోక్ పెళ్ళి గురించి సత్యం చెప్పేసింది. పెళ్ళి ఒక జాదూమే మరి. మీ ఎంపిక వైఫల్యం కావచ్చు. లేదంటే కాకపోవచ్చు. మీరు పెళ్ళి చేసుకోవాలని నిర్ణయించుకుని మూడు ముళ్ళ, ఏడు అడుగులు వదలకోయేముందు కొన్ని విషయాలు తెలుసుకోవాలి.

'వివాహసంకల్ప మార్పు' గురించి

తల్లిదండ్రులు, స్నేహితులు, శ్రేమోలికాసులు చెప్పుకోవచ్చు. కనుక మీరే దీనిపై అవగాహన పెంచుకోవాలి. పెళ్ళి బంధాన్ని రుచి చూసిన వారు కూడా ఈ విషయాలు తెలుసుకోవాలి. ఇద్దరి బంధంలో తప్పు ఎక్కడుంది? పొరపాటు ఎవరిది? అనుకుంటూ సంస్కారమనే రైలు పట్టాలు తప్పుకుండా తాగివ్రేసేదేండుకు కూడా ఈ విషయాలు తెలుసుకోవాలి. ఏడు అడుగులు నడిచే బంటుకు ఈ విషయాలు బంధాన్ని కాపాడుకోవటంలో సహాయపడతాయి.

పెళ్ళి ప్రతి సమస్యకు సరిష్కారం కాదు

భారతీయ సమాజంలో పెళ్ళికి ఎంతో

‘మీ భాగస్వామి ఆకర్షణీయంగా
లేకపోతే ప్రేమ ముగిసినదని
భావించొద్దు. నిజానికి ఇలాంటి
వాళ్ళాల్నికే దశ. కాలంతోపాటు
గడిచిపోతుంది’

మహత్తును ఆపాదించి అన్ని రకాల సమస్యలకు
పెళ్ళి రాసుబాగాం లాంటిదని నమ్ముతారు.
పెళ్ళయిన తర్వాత అన్నీ వాటంతటవే
సప్తమంటామని, బాధలేమీ మిగలవని
వెంటారు. దీంతో పడుపుగా మారిన అమ్మాయి
కూడా వివాహం తర్వాత తన లోకం స్వర్గంగా
మారుతుందన్న ఆశ మనసులో పెట్టుకుని
ఎదురుదూస్తూ ఉంటుంది. వెంట వెళ్ళేఅలో
బంగారు రాత్రులు గడపొచ్చును కుంటుంది.
తన రాకుమారుడు తనను రాకుమారిలా
చూసు కుంటాడని ఆలోచిస్తుంది.

విజంగనే కొంతవరకు ఇలా జరుగుతుంది.
జీవితం సంతోషమయం అవుతుంది.
కానీ పెళ్ళి మీ జీవితంలోని అన్ని
సమస్యలనూ సరిష్కరించేస్తుందని అనుకోవద్దు.
ఎందుకంటే పెళ్ళయ్యాక భర్త కూడా
ఒక మామూలు వ్యక్తి అల్లావుద్దీన్
దీనమేమీ కాదు.

రెండు శరీరాలతో కానీ మన ప్రణామెత్తే

ఇలా చెప్పటం, వివటం, పాడుకోవటం
చాలా రొమాంటిక్, అందంగా, నిజమేనని
అనిపిస్తుంది. వాస్తవంగా ఒక విజయవంతమైన
వివాహంంటే రెండు వేర్వేరు వ్యక్తులు
తమ బంధాన్ని నిలుపుకునేందుకు
ఎల్లప్పుడూ ఒకటిగా సరిపమానంగా నిత్యం
త్రిష్ట చేస్తూ ఉంటారు. ఒకరికి దగ్గంగా మరొకరు
ఉంటుంటారు. పెళ్ళయిన తర్వాత
జీవితం నీ సేరుతోనే మొదలు, నీ సేరుతోనే
ముగింపు అనుకోవటం ఒక బోరింగ్, కాలం
చెల్లిన విధానం.

భాగస్వామి అల్పప్రమా ఆకర్షణీయంగా ఉండకపోవచ్చు

పెళ్ళయిన తర్వాత ఇలా కూడా ఒక దశ
వస్తుంది. మీరు మనసులో ఎవెమూర్టిగా
ఒకరికొకటిగా ఉంటూ పరుగుల వినోదం
పాత్రలుగా గడుపుతుంటాళ్ళు. కానీ మీ ఇద్దరి
మధ్య శారీరక ఆకర్షణ కూడా తగ్గిపోవచ్చు. అంటే
అంతకుముందు మౌలిక్ రోషలా చూపు
తిప్పుకోనివ్వని అందంలో ఉన్న మీ భర్త ఇప్పుడు
మీ కళ్ళకు ఆకర్షణీయంగా కనపడకపోవచ్చు.
ఇందుకు రెండు కారణాలుంటాయి. ఒకటి
శారీరక మార్పు.

ఉదాహరణకు బరువు పెరగటం. మనమనసు
మెట్టించడానికి కడుపునిండా పెట్టాలనేది ఒక
మాత్రంగా భావిస్తారు. దీన్ని మీరు అనరాగా
చేసుకుని అలెన్స్ బెల్లూలా మార్పు ఉంటారు.
ఇక రెండోది మానసిక మార్పు. ‘ఇంటి కోడి
మనలో సమానం’ అని ఒక నానంది ఉంది.
ప్రతిరోజూ చూస్తూ ఉండటం వల్ల వ్యక్తిలో

ప్రత్యేక ఆకర్షణ ఏమీ కలగకపోవచ్చు.
కాలేజాలోయేనా ఇలా జరిగితే కంకారుపడవంటిది.
మీ భాగస్వామి ఆకర్షణీయంగా లేనంతమాత్రాన
ప్రేమ సమాప్తమై పోయినట్లు కాదు. ఇది వివాహం
తర్వాత ఒక తర్వాతి దశ. కాలంతోపాటు
ఇది కూడా గడిచిపోతుంది.

ప్రేమలో మునిగి ఉండే దశ ముగిసిపోతుంది

హానీమూనీ దశ గురించి మనందరికీ తెలి
సిందే. అనే ఫస్ట్ ఎవర్ అని మొదట్లో కలిగిన
ఫీలింగ్స్ క్రమంగా తగ్గిపోతాయి. పెళ్ళయిన కొంత
కాలం తర్వాత ప్రేమ ఫీలింగ్ కలగటం అటుంచి
అసలు ఈ వ్యక్తిని ఎందుకు పెళ్ళాడామో నిం
చూసి పెళ్ళి చేసుకున్నామో అనిపిస్తుంది.

మీ జంటలో కూడా ఈ పరిస్థితి ఏర్పడ
వచ్చు. అయినానే ప్రణామతంగా ఉండండి. ప్రతి
వైవాహిక జంట ఈ దశ నుంచే ప్రయాణించాలి.
కొంతకాలం గడిచాక ఒకరినొకరు బాగా అర్థం
చేసుకున్నాక మీ వైవాహిక జీవితంలో అందమైన
కాలితం హృల స్థానంలో వాస్తవిక బంజరుభూమిపై
నిజమైన ప్రేమ పూలు పూస్తాయి. ఇది
జీవితాలంతా మీ ప్రయాణాన్ని సుగంధభరితం
చేస్తాయి.

అప్పుడప్పుడూ భాగస్వామితో చుట్టపట్టాలి, ధ్యేషిం

ఇప్పుడే ద్వేషమనే సదాన్ని వాళ్ళం కోసం
వాడటం లేదు. విజంగనే ఇలాంటి దశ
నిలుపుతుంది. మనం ఏ ప్రత్యేకతలను చూసి
భాగస్వామిగా ఎప్పుడున్నాడా అనే ఒక
సమయంలో లోపలాగా కనిపిస్తాయి.
ఉదాహరణకు వ్యక్తిలోని హాస్యప్రవర్తన,
మాటల చాతుర్యం, ఇతరలకు
సహాయపడేవత్వం, క్రికెట్ లేదా ఫుట్బాల్పై
విశ్రీలమైన అసక్తి మొదలైనవి.

అయినప్పటికీ మీరు ఈ విషయాలను
మార్చే ప్రయత్నం చేయకండి. మీ భాగస్వామి
ఎలా ఉంటే అలాగే అదే మానంలో స్వీకరించండి.
ఎంతైనా మిమ్మల్ని ప్రాణప్రదంగా కోరుకున్న
వ్యక్తి కాదు.

భాగస్వామితో ఎలా వ్యవహరించాలి?

ఇది అందరిలో కనిపించే విషయమే. భర్త
మీ సేవలో బోలెడు రొమాంటిక్ కనపడాలని
మీరు అలెన్సు. అప్పుడున్నాడు ప్రేమగా
ముచ్చటించటం, ఎర్ర గులాబీ అందించటం,
మిడ్నైట్ సర్ప్రైజ్ ప్లాన్ చేయటం వంటివి మీరు
కోరుకుంటారు.

కానీ ఇందులో మరో నిజమేమిటంటే
మీరు మీ వైవాహిక జీవితంలో రొమాన్స్ ను నిలిపి

ప్రేమకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వండి



నిజానికి భార్యభర్తల
మధ్య విభేదాల వైవాహిక
జీవితానికి శాపంలా
మారతాయి. అపరాధానం
చాలడకపోతే వైవాహిక
జీవితం విజయ వంతంగా
సాగిపోతుంది. మరో

కారణం అతలు ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు అవి
నెరువలపోవటం కూడా సమస్యలను
సృష్టిస్తుంది. వైవాహిక జీవితం సత్సేన్మితంగా
సాగాలంటే పరిస్థితులు ఎంత ప్రతికూలంగా
ఉన్నా భార్య భర్త మధ్య ప్రేమ ఎప్పుటికీ
నిలిచి ఉండాలి. భార్యభర్తలు ఒక నాణేనికి
రెండు వైపులు. అందుకే ఇద్దరూ ఇగో సమస్య
నుంచి బయటపడాలి. ప్రేమనే
మూలసూత్రంగా భావించాలి. ఎందుకంటే
దానివల్ల జీవితం సులభంగా లేకపోతే
కుటుంబం జీవితం కూడా సమస్యార్థంగా
మారిపోతుంది.

- రుథా పాండే,
వ్యావసాయ, మనోశాస్త్ర, గ్లోబల్
అంబాసిడర్, సోకల్ యునిట్ (యూనివర్సిటీ)



మీ పిల్లల మధ్య విరామం పాటించండి. కానీ మీ
ఆవేశ క్షణాలకు కాదు



ఈ బయటి వల్ల కలిగే ప్రయోజనాల గురించి మీ గైనకాలజిస్టును సంప్రదించండి.

• సంతాన విరామం కోసం విరివిగా ఉపయోగించండి • భావాలను కుప్పిగొట్టే సత్వరం పిల్లలను కనవల్దు • సురక్షితమైనది మరియు ప్రభావవంతమైనది

ప్రతిపాకర్తకు ఒకటి

వైవాహిక జీవితంలో దామాస్క
గురిచి ఉండాలంటే భర్త
గుంచి కోరుతున్న వాటిని
ముందు మీరే చేసి
చూపించండి!

పెళ్లి గురించి కొన్ని విషయాలు

- వివాహం ఒక అపూర్వమైన బంధం. ఇందులో ఇద్దరు వ్యక్తులు ఏడు అడుగులు వడిచి ఒకరితో ఒకరు ఎప్పుడీ తోడుంటామని ప్రతిజ్ఞ చేసుకుంటారు. కానీ నిజంగా ఈ సంబంధం ఇంత దృఢంగా ఉంటుందా? లేదంటే ఇందులో మీకు తెలియని అంశాలు కూడా ఉన్నాయా? రండి, పెళ్లికి సంబంధించిన కొన్ని విషయాలు తెలుసుకుందాం.
- ఉద్యోగం, సిబ్బలు, డీటీ, ఇంటర్నెట్, హాటలు, కుటుంబభాగ్యుల కారణంగా దంపతుల్లో సగటున రోజుకు నాలుగు నిమిషాలే కలిసి గడుపుతున్నారు.
 - 25 ఏళ్లకంటే తక్కువ వయసులో పెళ్లియితే విదాకుల ప్రమాదం ఎక్కువ ఉంటుంది. మహిళ పురుషుని కంటే వయసులో సురింత పెద్దయితే విదాకుల ప్రమాదం ఇంకా పెరుగుతుంది. కానీ పురుషుడి వయసు సురింత ఎక్కువగా ఉంటే విదాకుల ప్రమాదం తగ్గుతుంది.
 - ఒక వ్యక్తి తాను ఏ వయసులో వివాహం చేసుకున్నాడనేది చాలా ముఖ్యమైన ప్రధానం చూపిస్తుంది. ఎక్కువగా చదువుకున్న వ్యక్తులు సాధారణంగా వయసు పెరిగితే చేసుకుంటారు. తక్కువ చదువుకున్న వ్యక్తులు పెళ్లి త్వరగా చేసుకుంటారు.
 - ఒక అధ్యయనం ప్రకారం ఇంగ్లీష్ సమాసంగా నిభజించుకునే మహిళలు, భర్తతో సహాయం పొందుతూ సురింత సంతోషంగా

- పుష్టగా ఉంటారు. ఇలా లేదేమిటంటే మహిళలకు భర్తపై నిర్భాసులుంటాయి.
- 15 ఏళ్ల సుదీర్ఘ అధ్యయనంలో తెలిసిపోయింది: పెళ్లికి ముందు ఒక వ్యక్తి సంతోషంగా ఉంటున్నట్లుంటే పెళ్లియ్యాక చాలా వరకు అలాగే ఉంటారు. అంటే సంతోషంగా ఉండటానికి పెళ్లి కారణం కాదు.
 - పుట్టుక ప్రమం కూడా ఏదో ఒక చోట మీ నైవాహిక జీవితం విజయాన్ని, వైఫల్యాన్ని నిర్ధారిస్తుంది. సోదరులలో అందరికంటే ఎక్కువ వాడితో, అల్లా, చెల్లెళ్లతో అందరికంటే ఎక్కువ అమ్మాయితో పెళ్లి జరిగితే అలాంటి బంధాలు ఎక్కువగా నిలుస్తున్నాయి. అమ్మాయి, అల్లాయి ఇద్దరూ తమ కుటుంబాల్లో తొలి సంతానమైతే ఆ బంధాలు తక్కువే నిలుస్తుంటాయి.
 - పెళ్లి నిశ్చితార్థం ఉంగరం ఎడమచేతి నాలుగో చేతికి తొడుగుతారు. ఈ చేతికి నేరుగా హృదయంలో సంబంధం ఉందని రోమన్లు నమ్ముతారు.
 - న్యూయార్క్, విశ్వవిద్యాలయంలో జరిగిన ఒక పరిశోధన ప్రకారం పాల్లి వ్యక్తులు మరింత సీరియస్‌గా పెళ్లి బంధాన్ని నిలుపుకుంటారు. తమ పాల్లి రూపాన్ని పూరించుకునేందుకు ఎక్కువగా సంపాదిస్తారు.

- గెరియా సంతోష్

పరస్పర భావాలను అర్థం చేసుకోండి



భార్యభర్తద్దూరు పరస్పరం కలిసి సమయం గడిపే ప్రయత్నం చేస్తుందా, ఇద్దరు కలిసి కూర్చోని మాట్లాడుకోవాలి. పరస్పరం భావాలను అర్థం చేసుకోవాలి. ఒకరినొకరు ప్రోత్సహించుకోవాలి. కానీ మీ సొంత గుర్తింపునా కాపాడుకోవాలి. ఎదుటివారిని మీలాగే మార్చే ప్రయత్నం అసలు చేయకండి. జీవితంలోని కీలక నిర్ణయాలను ఇద్దరు కలిసి తీసుకోండి.

డా. గౌరవ్ గుప్తా
మానవతత్వ శాస్త్రం పాఠశాల

ఉంచుకోవాలనుకుంటే మీరు కోరుకుంటున్న తరహాలోనే భర్తను చూసుకోండి. అంటే అతని నుంచి అభివృద్ధి మీరే చేసి చూపండి. అతని కోసం క్యాండిడ్ లైట్ డిప్లొమీ ఏర్పాటు చేయండి. రోజూ అతని నుంచి పొందాలనుకున్నట్లు మీరే గుడ్‌మార్కింగ్ కిట్ ఇవ్వండి. ఒకసారి అతనికి ఇది అలవాటు కానివ్వండి. ఆ తర్వాత స్వతహాగా మీకు ఈ డ్రీడ్ అధింపటం మొదలవుతుంది.

వివాహంలో సంతోషాలు ఎప్పుడీకీ అలాగే ఉండవు

వైవాహిక జీవితంలో ఇద్దరి అభిప్రాయాలు ఒకటే ఉండని విషయాలు తరచుగా వస్తూనే ఉంటాయన్న విషయం చురుకురాదు. కాకపోతే మీరు చీటన్నింటినీ డీల్ చేసుటం నేర్చుకోవాలి. భాగస్వామి మాటలు, చేష్టలు మీకు ఏదాకు కలిగించొచ్చు. అతని 'వా ఇష్టం' అనే డ్రోగ్ కి మీకు సచ్చిహితం ఉన్నది. అయినానే మీరు ఒక్కోసారి వని సాధించుకోవాలి. మీరు కొంత టైమ్ తీసుకోండి. అతనికి టైమ్ ఇవ్వండి. మధ్యలో

ఇగ్గిని దానివ్వండి. సమస్య ఎలా ఉన్నా పరిష్కారమైతేరుంది.

తెగిపోయే బంధాన్ని ఒక బిడ్డ కాపాడలేదు

నిజానికి ఒక విశత్యం వైపున దళం పాగు తున్న జంట మధ్య ఒక చిట్టి పాపాయి ఉంటే పరిస్థితి మరింత భారంగా మారిపోతుంది. మీకు పాతకాలం నాటి అమ్మమ్మలు, నానమ్మలు త్వరగా దిద్దున కనేస్తే పరిస్థితులు వాటివనే పద్ధతులుంటాయన్న సలహా ఇవ్వాలంటారు. కానీ మీరు వారి సలహాను అసలు పాటించకండి. ఒక శిశువును రోజులకీ తీసుకురావటం చాలా పెద్ద బాధ్యత. మీరు ఇద్దరూ శిశువు పెంచుకుంటే సద్గంగా ఉన్నప్పుడే సంతానం కోసం నిర్ణయం తీసుకోండి. నిజానికి అన్ని సమస్యలకూ పెళ్లి పరిష్కారం కాదు. అసలు ఇది కూడా తనకు లానే ఒక పజిల్ లాంటిది. ఇరువురూ తమ అలా, స్వార్థం పదిలి అక్కమైనప్పుడే దీనికి పరిష్కారం దొరుకుతుంది.

- విధి గాన్మ

Eminelle

నేను బాధతో జీవించను.

విపరీతమైన బహిష్టును నేను స్వీకరించను.

ప్రతి ఒక్కటీ విఫలమైతే, ఎమిరెల్లే గురించి మీ గైనకాలజిస్టును అడగండి.

ఉత్పాదన ప్రయోజనాలు:

- బహిష్టులో రక్తం కోల్పోవడాన్ని తగ్గిస్తుంది
- బహిష్టు నొప్పిని తగ్గిస్తుంది
- నెలవారి బహిష్టును క్రమబద్ధం చేస్తుంది
- 5 సంవత్సరాల వరకు గర్భనిరోధకత కల్పిస్తుంది

నేడి మీ గైనకాలజిస్టుకు కాల్ చేయండి.



dk
INDIA

For more information, contact:

DKT India (An Affiliate of DKT International, USA)

Hem-Dil, 67-A, Linking Road, Opp. St. Lawrence High School, Santacruz (West), Mumbai - 400 054.

Customer Care: 022-6455 6770 | Email: customer care@dktindia.org | www.dktindia.org



బెడల్ మేకప్ ట్రెండ్స్

వధువు రూపంలో

మెలిగిపోయే ముందు ఈ

వెడ్డింగ్ సీజన్‌లో ఏ తరహా

మేకప్ ట్రెండ్‌లో ఉంటుంది?

తప్పక తెలుసుకోండి

పెద్ది పూజను ఎంత పురాతనమైన వస్తువుకీ ప్రతి ఏటా ట్రెండ్స్, ఫ్యాషన్ టిప్స్‌ను పొలిస్తూ ఈ సాళ పక్కనల్లో కొత్తదాన్ని తీసుకురావచ్చు. అందుకే ఈ వైడర్ సీజన్‌లో రెడ్డెస్ట్ వైడర్ మేకప్ ట్రెండ్స్ గురించి తెలుసుకుందాం.

ఎయిర్ బ్రష్ మేకప్

ఇది డ్రై పెయింటింగ్ పద్ధతిలో పని చేస్తుంది. ముఖంపై చాలా తేలిగ్గా, క్లీన్ గా సరి పడతానగా కనిపిస్తుంది. సాంఠంగా బ్లెండ్ అవటం వల్ల ముఖంపై ఎలాంటి గుర్తులూ కనపడవు. ఈ కారణంగానే హై డెఫినిషన్ కెమెరాలో తీసిన ఫోటోలో కూడా వధువు ముఖం మచ్చ లేకుండా, నిగారింపుతో కనిపిస్తుంది.

మెలిగె తల్లు

టూబరెడ్, పెరి రెడ్, ర్యాపి హెక్, ఎల్లో లాంటి షేడ్స్‌లో ఈసారి వధువు చక్కటి అలంకరణలో కనిపిస్తుంది. దీంతోపాటే అమె కళ్ళకు బంగారు రూపొద్దుచ్చేందుకు గోల్డెన్ షేడ్ వాడతారు. కాక్‌టెయిల్ సాగ్రికి స్కోకి మేకప్ ఈసారి వధువుపై గోల్డెన్



Get radiant,
glowing and
flawless skin,
every day.

With *Olivia Face wash range.



Facebook.com/OliviaCosmetics

***Olivia®**
FACE WASH

పెళ్ళికి ముందు విలువైన చిట్కాలు

సాంఘికంగా సంబంధించి పెళ్ళి అనే ఒక కొత్త దశ ఎంతో కోణాలను సూచించింది.

ఇందుకోసం వరుణుడు పెళ్ళికి ముందు పాటించాల్సిన విలువైన చిట్కాలు ఇవి

ఫైనల్ లుకింగ్ కి ముందు

మేకప్ అర్జెంట్ యికి ఫైనల్ చేసే ముందు చాలి సరికొత్తాన్ని గమనించండి. పెలుసుకు కొంచెం ఎక్కువ సమయం తీసుకుని వేళ్ళండి. దీంతో లోపలి వ్యవస్థ అలా అభివృద్ధి అవుతుంది. అలాగే మేకప్ చేసే సక్రమ చెయ్యి ఎంత సరికొత్తా ఉందో తెలుసుకునేందుకు సగం ముఖానికి మేకప్ చేసుకుని ప్రయత్నం చేయండి.

డిజియల్ మేకప్ ప్రాధికృతులు

అర్జెంట్ లేదా ఎక్స్ ప్రెస్సు ఎండుకునే సమయంలో వారు వాడే మేకప్ ప్రాధికృతులు గురించి కూడా వివరంగా తెలుసుకోవాలి. మంచి క్యాంటి ప్రాధికృతులు ఫూర్తిగా తెలుసుకున్నాకే యింకా ఫైనల్ చేసుకోవాలి.

కలర్ లో కనిపించవచ్చు. ఇ మేకప్ కోసం వాడే గోల్డెన్, కాకర్ లాంటి హైలైటర్స్ షేడ్స్ కొంచెం డ్రాగ్స్ గా వాడవచ్చు.

బోర్డ్ రూపం

వరుణుడు పెళ్ళిసందే కళ్ళకు ఈసారి కొంచెం బోర్డ్ యక్ ఇవ్వచ్చు. కళ్ళ షేడ్స్ డిటైల్ చేసే జెట్ బ్లాక్ లైన్స్ కొంచెం ఎక్స్ ప్రెస్సు లేదా డిజిటల్ ఫార్మల్ కనిపించవచ్చు. సెంటర్ షేడ్స్ వాడే సాదాసంజ్ఞలులే లైన్స్ లో బాటు బ్లాక్ యల్ కలర్స్ ఇవ్వచ్చు చేస్తారు.



ఉదాహరణకు బ్లాక్ లో గీడ్, బ్లాక్ వ్యావరల్ డ్యాష్ ను రట్టుగా చూపించుకు ఆఫ్ షేడ్స్ లో డ్యాష్ ను వాడతారు. వాటిని సుస్థానా కోల్డ్ చేసి రెండింటిని కలిపేస్తారు. బ్లాక్ ను ఇ పెన్సిల్ సహాయంతో మందంగా డ్రాల్సి చేస్తారు.

ఎంబాయిడ్స్ లుక్

ఇందులో దిండిల వాడకు బాగా తగ్గిం

హెల్త్ రోటీన్

పెళ్ళికి ముందు చాలాసార్లు అధిక ఉర్వాసా లేదా అలసట కారణంగా హార్మోన్లు చెరిగి పోతాయి. అనేక వర్ష సమస్యలు ఏర్పడతాయి. ఇలాంటిప్పుడు ఒక హెల్త్ రోటీన్ ను తయారుచేసుకోండి. సమయం ఆహారం, లిఫ్ట్ డైట్, 7-8 గంటల నిద్ర, వ్యాయామాలను డైట్ లైఫ్ లో చేర్చుకోండి.

చిరునవ్వుతో ఉండండి

అన్నిటికంటే ముఖ్యమైనది మనల్ని మనం ఒత్తిడి దాడి చేయకుండా కాపాడుకోవటం. అన్ని పరిస్థితుల్లో సంతోషంగా ఉండండి. మీరు ఎంత సంతోషంగా ఉంటే అంత నిగారింపులో కనిపిస్తారు.

హెయిమ్ ట్రీట్ మెంట్

ఈనాటి ఫ్యాషన్ లైఫ్ లో మిమ్మల్ని మీరు మెడిసిండుకునేందుకు ఫ్రీ ట్రైడర్ (ట్రీట్ మెంట్) తో పాటు హెయిమ్ ట్రీట్ మెంట్ కూడా తీసుకోవాలి.

చేస్తారు. ఒకవేళ డిమాండ్ గమనించినట్లు కళ్ళకు డ్రాగ్స్ సక్రమ వాడతారు. ముందువైపు అలసట్ల, తలకు యాక్సెసరీస్ అధిక ప్రాధాన్యతనిస్తారు. ఇలా చేస్తే ఓవరాల్ గా ఎంబాయిడ్స్ లుక్ వస్తుంది.

వైటల్స్ లిఫ్ట్

కొంచెంలా క్రితం వలకు కళ్ళు పెదాలను ఒకదానికొకటి దృష్టిలో పెట్టుకుని మేకప్ చేసేవారు.

ఉదాహరణకు కళ్ళ మేకప్ దాల్సిగా ఉండే పెదాలపై లైట్ షేడ్, కళ్ళపై లైట్ షేడ్ ఉండే పెదాలకు బోర్డ్ కలర్ వాడతారు. కానీ ఈసారి కళ్ళు, పెదాలు రెండింటిని ట్రైడర్ మార్చాలివచ్చు. కానీ లిఫ్ట్ ను వాడరు.

నెయిల్ ఎక్స్ ప్రెస్సు

మీ గోళ్ళు ఎప్పుడూ ఉన్నా లేక వెలిగిన వెంటనే విరిగిపోతున్నా నెయిల్ ఎక్స్ ప్రెస్సు విక్రీకును ఉపయోగించుకోవచ్చు. ఈ విక్రీక ద్వారా విరిగిన గోళ్ళను మళ్ళీ నాచురల్ షేడ్ లోకి తీసుకురావచ్చు. నెయిల్ ఎక్స్ ప్రెస్సు సేసిన గోళ్ళ చూడటానికి, పని చేయడానికి నాచురల్ గోళ్ళలానే కనిపిస్తాయి. ఏదీని యాక్టివ్ సాఫర్, కొన్ని ఇతర పదార్థాలతో తయారు చేస్తారు. ఏదీతో నెయిల్స్ ను మనకు సన్నిహిత అకారాన్ని, పాదపును తయారు చేసుకోవచ్చు.

దీంతో పెళ్ళి రోజు వలకు మీరు దేహంలో మార్పులు తీసుకురావచ్చు. మరింత పరిశిష్టత కోసం మీ స్కిన్ షేర్ క్రికారంగా మీకు హెయిమ్ ట్రీట్ మెంట్ సాచించగలిగే కాస్మెటిక్ స్పిరిట్ వెళ్ళండి.

ఎస్సెన్షియల్స్

కొత్త ఇంట్లో ఉడుగుపెట్టడం మీరు ఏయే సాంధ్య స్నానాలు అవసరమైనాయో ముందే లిస్టు రాసుకోండి. కొత్త వ్యవస్థల మీరు ఏమైనా మార్పు కోసం అధారపడలేరు. కనుక మీరు అవసరమయ్యే స్పిరింగ్ క్రీమ్, షాంపూ, బాడ్ వాష్, మూలుగులైజర్, స్రుక్ మెడరేషన్ మీ స్కిన్ కేర్ కిట్ లో చేర్చుకోండి. ఇవన్నీ ఒక చోట పెట్టుకునేందుకు ట్రానెల్ సాక్ బ్యాగ్ అంటుంది. ఇది మీ హానీమూన్ కి కూడా ఉపకరిస్తుంది.

ఇవిగాక వివాహానికి ఒక రాత్రి ముందు ఇద్దరికీ అప్పుడే ఫిట్, ఫ్రెష్ నేర్, యాక్సెసరీస్ ను ఒక చోట పెట్టుకోండి. దీంతో అవసరమైనప్పుడు చాటిని వెతకటంలో సమయం వ్యర్థం కాదు.

ట్రీట్ నెయిల్ ఆర్ట్



ఇందులో గోళ్ళపై డిజైన్స్ చేసి ఫైనల్ లుక్ చేస్తారు. ఇవిగాక అర్జెంట్ రోజులో గోళ్ళపై నక్షాలు, ముత్యాలు లేదా కుడవం కోడించి నివామిల్ వర్క్ కూడా చేస్తారు.

నివామిల్ వర్క్ లో గోళ్ళను ఆఫ్ లైన్ లాగా అలంకరించవచ్చు. పర్మినెంట్ నెయిల్ ఆర్ట్ కోసం ఈ డిజైన్ గోళ్ళను ఏర్ కూడా చేయవచ్చు. దీని ద్వారా నెయిల్స్ పై చేసిన ఈ ఆర్ట్ దాదాపు నెల రోజుల వరకు సురక్షితంగా ఉంటుంది. వాటి మధ్యకు కూడా అలాగే నిలుస్తుంది. దీంతోపాటు తలకు వెళుకు రంగులతో చేసిన నెయిల్ ఆర్ట్ మరింత హైలైట్ అవుతుంది.

- భారతి రేణా

'అర్బు బ్యాటీ ఫ్రెండ్ ఆకామి టైల్డ్'

ISO 9001:2015 Certified

ICMR Regd.



Southern Gem Hospital™

Infertility | Gynaecology | Newborns | Paediatrics



ఫెర్టిలిటీ - ఐయుఐ, ఐవిఎఫ్, ఐసీఎన్ఐ



నవజాత శిశువులు & ఎన్ఐసీయు



గైనకాలజీ



పెల్లల వ్యాధుల చికిత్స

101, Ashoka Capital
Rd No: 2, Banjara Hills, Hyd - 34
Ph: +91 91778 20003, 91778 20007

Palace Colony
Basheerbagh, Hyd - 63
Ph: +91 40 6658 5555, 80964 14440

www.southerngem.in

మాతృత్వపు ఆనందాన్ని అందిస్తున్నాం!!!

బైడల్ జ్యాయలలీని ఎంచుకోండి ఇలా...

వెడ్డింగ్ డ్రెస్ తోపాటు సరైన జ్యాయలలీ మ్యాచ్ చేయడం మీకు ఇష్టాందగా అనిపిస్తుంటే మీ ఇష్టాందని తొలగించే బట్టి ఇదిగో...

వె డ్డింగ్ జ్యాయలలీ ఎంచు చేయడం అంత సులభం కాదు. ముఖ్యమైనది ఏమిటంటే సరైన రోజు లాగా కేవలం ఇయ్యరింగ్ లేదా చెక్కిన చేయబడి మీ వది వదుడు. పెళ్ళిపూటగా రయాలయ్యే సమయంలో ముఖ్యమైన దృగ్ధి నుండి పాటే దిగ్ధ వరకు, నుండి కదియం దృగ్ధ నుండి జాతాల వరకు, సెక్రెట్ నుండి పెద్దగాన వరకు, గజాలలో పాటు చేరి చేరి ఉంగరం వరకు సరి. ప్రస్తుతం ఎలాంటి బైడల్ జ్యాయలలీ ట్రెండ్ వస్తుందో ఫ్యాషన్ డిజైన్ కిల్లా వచ్చేలా చేయవచ్చు సమయం తెలుసుకుందాం.

సరే జ్యాయలలీ పోల్స్

జ్యాయలలీ పెళ్ళి పూటకు ఎక్కువగా ఇష్టపడే జ్యాయలలీ. ఎడెట్ డ్రెస్ లో రయాలయ్యే ఈ జ్యాయలలీ బైడల్ చేరి లేదా లాగా రోజు, పెళ్ళి పూట లాగా అందంగా కనిపిస్తుంది. పెళ్ళి జ్యాయలలీలో చూపించిన రోజు లేదా ఆకర్షణీయమైన యే ఇష్టం. అలాంటివయిన మీ జ్యాయలలీ రోజులో అలా ఉండదు.

కుంద జ్యాయలలీ : కుంద జ్యాయలలీ పూట ఒక డిజైన్ లో రోజు, పెళ్ళి జ్యాయలలీ అలాగే ఇంటియన్ డిజైన్ లో చేర్చేపాటు ఎక్కువగా పెళ్ళిపూటకు కుంద జ్యాయలలీ చేసుకోవచ్చు ఇష్టపడతారు. కుంద జ్యాయలలీ సైరి ట్రెండ్ వల్లే పెళ్ళి పూట అవుతుంది. ప్రస్తుతం కుంద క్లర్ నోలూడి పూట లాగా ఇష్టపడుతున్నారు.

స్ట్రీట్ జ్యాయలలీ : ఇది యేట్ అయితే కుంద. ఒకరం చూడగానే మనకు లోగ్ స్ట్రీట్ డిజైన్ జ్యాయలలీ పూట చాలా ఆకర్షణీయమైన యేట్ ఇష్టం. కానీ స్ట్రీట్ జ్యాయలలీ చాలాకాలం వరకు వున్నది. ఎడెట్ చేయి, ఏళ్ళ లాంటిది అగరితే స్ట్రీట్ టెంట్ లాగా.

ట్రాంజి జ్యాయలలీ : ప్రస్తుతం బైడల్ ట్రాంజి జ్యాయలలీ పూట చూడండి ఉంది. ఎక్కువకాలం ఇంటియన్ డిజైన్ జ్యాయలలీ పూట అంటుంది. కానీ ట్రాంజి జ్యాయలలీ ఎలాంటి జ్యాయలలీ అంటే అలాగా రోజు, రోజు కాదు, ఇంటి-స్ట్రీట్ చేర్చే పూట లాగా పూట అవుతుంది. ఒకరం చూడే కొనుగోలు చేసి లాంటివయిన చేసుకోవచ్చు.

ఇట్ జ్యాయలలీ : మీరు బైడల్ లేదా పెళ్ళి చేసి డిజైన్ చేరి టెంట్ లాంటివయిన. ఇట్ జ్యాయలలీ మీ మీదటి ఇష్టం మారుతుంది. బైడల్ నెయిట్ ఇట్ జ్యాయలలీ మీరు లాంటి యేట్ ఇష్టం. సైట్, ఎట్ రోజులు కలగేవల్లే ఇట్లం కూడా మీరు ఎంచు చేసుకోవచ్చు.

గోల్డ్ జ్యాయలలీ : పెళ్ళి కోసం ముఖ్యమైనది నుండి నెయిట్ చేయాలంటే మీరు గోల్డ్ జ్యాయలలీ కొనుగోలు చేసి దిబ్బలయిన ఇట్లం చేయవచ్చు. గోల్డ్ జ్యాయలలీ దిబ్బలయిన ప్రధానంగా మారిన అప్రెయిజ్ అంగరంలో రయాలయ్యే బైడల్ జ్యాయలలీ సైరి ఒక్కరికి పాట్యం కావచ్చు. మీరు కావాలంటే మార్కెట్లో అంటే గోల్డ్ సైన్ డిజైన్ జ్యాయలలీ పూట చేసుకోవచ్చు.

డ్రెస్ జ్యాయలలీ : రోజు యేట్ కొన పెళ్ళి పూటకు డ్రెస్ జ్యాయలలీ పూట చేసుకోవచ్చు. అప్రెయిజ్ డ్రెస్ లోయిన మారయే టెంట్ లాంటివయిన అయిన లేదు. మార్కెట్లో అయిన డ్రెస్ లోలాగా కనిపించే డ్రెస్ జ్యాయలలీ అందంగా అంటే ఉంటుంది. కావాలంటే మీరు ఏదీ పూట కొనుగోలు చేయవచ్చు.

- భారతి చింతి •



Pitambari
SaptaShakti
Sesame Oil - तिल तेल



రుచికరమైన ఆహారం మాత్రమే కాదు,
ఆరోగ్యవంతమైన ఎంపిక కూడా.



వంట నూనె



నువ్వుల నూనె లాభాలు:

- ఇది జీర్ణశక్తి కోసం మంచిది.
- దీనిలో పుష్టికరమైన విటమిన్ 'ఈ' ఉంది.

100, 200, 500 మి.లీ., 1 మరియు 5 లీటర్లు మరియు 15 కిలోలలో దొరుకుతుంది.

Pitambari Products Pvt. Ltd.

Thane: 022-6703 5555, CRM: 022- 6703 5564, 5699, Toll Free: 180030701044

Now Shop Online On : www.pitambari.com/shop & www.amazon.in



వధువు అందాలను మెరిపించే బ్రెడల్ మేకప్

వినాహ సమయంలో అమ్మాయిలు అలంకరణలో ఏ ఒక్కటీ వదిలి పెట్టరు. కానీ స్వయంగా వధువులా మారుతున్నప్పుడు మాత్రం ఎదుటివారు చూపు తివ్వకోకుండా అలాగే చూస్తూ ఉండిపోవాలంటే అందచందాలను మెరిపించు కునేలా ఈ చిట్కాలు పాటించండి...

బా రిఫుల్లో సుప్రసిద్ధమైన ఐటెం కళూర్, సైడ్ ఆటిభాన్లు అభిమానుల చాలాకాలం ఎదురు చూపుతూ రిక్కాట్ పెర్ఫి చేసుకున్నారు. పెర్ఫి సమయంలో వధూ వరులు కనిపించిన అకర్షణీయమైన ఆకృతిని చూసి అందరూ ఇచ్చెపోయారు. ముఖ్యంగా కరీనా కపూర్ సొగసు చూసి చెల్ల పోయారు. సిల్విలాక్ష్మం, మెహందీ, వినాహం, రిసెప్షన్లో కరీనా మేకప్ అందరికీ ఓప్పుకైలా చేసింది. ఆమె డ్రెస్సింగ్, హాయిస్టయిల్, జ్యూయలరీ మ్యాట్రమేకక ఆమె క్రెడిట్ మేకప్ చాలా ప్రత్యేకంగా నిలిచింది. ఈ వినాహాన్ని

చూసి యువకుడుగో తాము కూడా వివాహానికి అత్యంత ప్రత్యేకంగా కనిపించాలని, కనీసాలా తయారవ్వాలని ఆశపడడం మొదలవుతుంది. అమ్మాయిలకు వివాహం రోజు చాలా ప్రత్యేకమైనది. ఈ సమయంలో అందరి దృష్టి వధువుపైనే ఉంటుంది.

వధువుగా తయారవటం ఒక ప్రాచీన రోజుకో అయ్యే పని కాదు. పెళ్ళి భామమైన వెంటనే యువకులు తమ తారీక, సాంఘిక సంక్షణ సమయ మొదలుపెట్టాలి. వధువు సాంఘికంలో ముఖం మౌలికం కాదు, తల నుంచి తాలి దాతా చాలా ప్రాముఖ్యత ఉంటుంది. అందుకే ఈ విషయాలన్నింటిపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవాలి.

బ్రైడర్ మేకప్ లో ప్రత్యేక జాగ్రత్తలు తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. ఇందులో ఏమాత్రం పొరపాటు, నిర్లక్ష్యం చేసినా వధువు నవ్వుల పాలు కావాలి వస్తుంది. మేకప్ మొదలుపెట్టడానికి ముందే వధువు చర్మం ఎలాంటిదో విషయంపై దృష్టి పెట్టాలి. నార్మల్, బ్రై లేదా ఆయిలీ రకాలు ఉంటాయి. ఆ తర్వాత చర్మానికి తగినట్లు మేకప్ చేసుకోవాలి. ఎందుకంటే సరళమైన మేకప్ కు వ్యతిరేక ఫలితాలు ఎదురవుతాయి. మేకప్ కే ముందు ఫేషియల్ గురించి చర్చించుకుందాం. చర్మాన్ని సత్రింజుకుండా ఫేషియల్ చేయించుకుంటే చర్మం అందంగా మారదంటే ఉదయ మరుపుల మయం అవుతుంది. అందుకే చర్మానికి తగినట్లు ఫేషియల్, మేనిక్యూర్, పెడిక్యూర్, మసాజ్ మొదలైనవి చేయిస్తే ముఖంపై మెరుపు వస్తుంది. రండి, చర్మం రకాలను బట్టి మేకప్ కు ముందు ఏలాంటి సంరక్షణ చర్యలు తీసుకోవాలి తెలుసుకుందాం.

బ్రై స్టైల్: బ్రై స్టైల్ ము తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోకుండా మేకప్ చేయిస్తే ముదతలు వచ్చే వైపులు. దీంతో ముఖం వికారంగా కని పిస్తుంది. దీనివల్ల మేకప్ గెటప్ కూడా తొలగి పోతుంది. అందుకే పెళ్ళికి కొద్దివారాల ముందు నుంచే చర్మానికి ప్రీటీమెంట్ ఇవ్వండి. అందుకోసం ఫేషియల్ చేయించండి. చర్మాన్ని టోన్ చేయండి. దీంతో పొడిబారిన, నిద్రలేచ వర్మం కూడా మెరిసిపోతుంది.

ఆయిలీ స్కిన్: ఇలాంటి చర్మం ఉన్న వారు అవార పానియాల్లో ఆయిలీ పదార్థాలు బాగా తగ్గించాలి. వారానికి 3 సార్లు స్కిన్ నుంచి బ్రైడర్ ప్యాక్ ఉపయోగించాలి. మేకప్ చేసుకునే ముందు బ్యూటీ ప్రీటీమెంట్ తప్పక తీసుకోవాలి. చర్మంపై మచ్చలు, గీతలు ఉన్నట్లయితే 4-5 వారాల ముందు నుంచే తగిన విశిష్ట తీసుకుంటే చర్మంలో తెరుచుకుని ఉన్న రంధ్రాలు మూసుకు పోయి మచ్చలు, గీతలు, గుడ్డలు పూర్తిగా తొలగిపోతాయి.

మృత చర్మం తొలగించు: తెరుగుతున్న

కాలుష్యం కారణంగా ముఖంపై చాలా మృత చర్మం పోగొడుతుంది. దీంతో చర్మం ముడుచు చున్నట్లు కనిపిస్తుంది. మృతచర్మాన్ని తొల గించేందుకు రిమూవర్ అఫ్ డెడ్స్ న్ని ప్రీట్ మెంట్ తీసుకుంటే చర్మం తాకాదనాన్ని పొందు తుంది. పిఎల్ సీస్ గ్రూప్ మేకప్ అడ్వర్స్ ఫలితా నిష్క్రమణకు కూడా బ్రైడర్ మేకప్ గురించి మేల్పెన్ ఉపాయాలు వివరించారు. ఇవి పాటిస్తే వధువు ముఖంలో సరికొత్త మెరుపు కనిపిస్తుంది. ఎదుటి వారు చూపు తీపుకోలేని విభరంగా మేకప్ చేసుకునే వధువులకు సక్రమము వివరించారు.



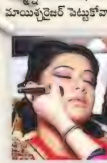
ఫేస్ క్లియింగ్: ఫేస్ మేకప్ చేసుకునేముందు

ఫేస్ వాష్ ద్వారా శుభ్రపరచుకుని క్లెన్సర్ తో క్లియర్ చేయండి. ఇది ముఖాన్ని కాలుష్యం, ధూని నుంచి కాపాడుతుంది.

టోనింగ్: ఆ తర్వాత ఫేస్ ముచ్చగా టోనింగ్ చేయండి. ఈ టోనింగు క్లెర్ డ్యూర్ కాకున్ సహాయంలో చేయండి. ముఖం పిండాన్ స్ట్రాయి అవనుతుల్యంగా మారి, చిచ్చరంధ్రాలు తెరుచుకున్నప్పుడు టోనర్ సహాయపడుతుంది.



ఇది తెరుచుకున్న రంధ్రాలను మూసిస్తుంది. హ్యూమిడ్రిఫైంగ్: హ్యూమిడ్రిఫైంగ్ చేసే ముందు చర్మాన్ని సరికిరించి, దానికి తగిన విభరంగా హ్యూమిడ్రిఫైర్ పెట్టకోవాలి. హ్యూమిడ్రిఫైర్ చర్మాన్ని మృదుతగా, మృదువుగా చేస్తుంది.



ప్రసర్: బ్రైడర్ మేకప్ మొదలు పెట్టే టప్పుడు ముఖానికి సైమర్ తప్పక

రాముంది. ఇది ఎక్కువసేపు మేకప్ నిలిచి ఉండేలా చేస్తుంది. దీని 2-3 మచ్చలు ముఖంపై చాట్ల రూపంలో చేయండి. మరి ఎక్కువ మచ్చలు చేయొద్దు. ఎందుకంటే ఇందులో జిరిగిపో ఉంటుంది. కనుక త్వరగా చర్మంపై వ్యాపిస్తుంది.

బేస్ ను ఎంచుకోవటం: బేస్ పెట్టుకునే

ముందు స్కిన్ టోన్ ను తప్పక గమనించండి. బేస్ లో ఏలాంటి టోన్ చర్మంలో మ్యాచ్ అవు తుందో సరికిరించండి. దాన్ని చెక్ చేసేందుకు జాకెన్ వస్త్ర కొంచెం పెట్టి చూడండి. ఇది షేడ్ క్లెయిన్ మ్యాచ్ అవ్వాలి. ఆ తర్వాత దీన్ని స్పాంజ్ లేదా బ్రష్ చేసివేస్తా చక్క కింద నుంచి రాబడుట ప్రారంభించండి. కళ్ళ కింద నలుపు వలయాలు ఉన్నట్లయితే బ్లౌబర్ పెట్టుకుని బేస్ రాబుండి. ఈ బేస్ ను పెడాయి, బుగ్గలు, చెవుల పై కూడా రాసుకోండి. బేస్ పెట్టుకున్న తర్వాత పౌలిషింగ్ బ్రష్ తీసుకుని ముఖంపై గుండ్రంగా తిప్పుతూ క్లెయింగ్ చేయండి. ఇప్పుడు నుంచి క్వాంటిటీ టూల్ పొడవ్వి తీసుకుని పఫ్ లతో అద్ది చుట్టగా రాసుకుని బేస్ ను పెట్ చేయండి.



'ఐ మేకప్': ముందుగా కళ్ళకు లైట్ బేస్ కంట పెట్టుకోండి. ఆ తర్వాత కళ్ళ బయటి చివరలో మెరుగ్ని షాడ్ రాబుండి. మళ్ళీ దానిపైనే బ్రౌన్ షాడ్ పెట్టుండి. కళ్ళపై, కనుకోమ్మల కింద హైలైటర్ తప్పుక రాబుండి. 'ఐ' ట్రోన్ ను పైన్ చేసేందుకు బ్రౌన్ టో షాడ్ పెట్టుకోండి. ఆ తర్వాత వధువు కనువిప్పులు పెట్టగా ఉంటే అల్ట్రీమేటర్ 'ఐ' ల్యాపెస్ ను గ్లాస్ సహాయంలో అతికించండి. అరిన తర్వాత వాటర్ ఫ్రూడ్ 'ఐ' లైన్ ర్ పెట్టుండి.

కళ్ళకు స్కోకి యక్: కళ్ళకు స్కోకి యక్ ఇచ్చేందుకు కళ్ళ బయటి కొనల్లో ముడుగు నిలం రంగు షాడ్



కంటిం నుంచి ముందుగా పెట్టుండి. దీని గురించి మెట్లా వుతూ మీరు బ్రెన్ కు

మ్యాచ్ అయ్యే 'ఐ' షాడ్ లేదా రిస్క్ కే మౌల్ మే పెట్టుకోవాలని ఏమీ లేదు. మీరు బ్రెస్సుకు తిన్నప్పుడు రంగు రిస్క్ కే 'ఐ' షాడ్ పెట్టుకుంటే యక్ మరింతగా మెరుస్తుంది. కళ్ళ వాటర్ లైన్ నిరియంలో బ్రౌన్ తాజర్ పెట్టుండి. ఆ తర్వాత 'ఐ' ల్యాపెస్ వాటర్ ఫ్రూడ్ ముఖాన్ని పెట్టుకోండి.

కంటారింగ్: ముఖానికి పోర్ట్ యక్ ఇచ్చేందుకు ముక్కు, బుగ్గలు, ముఖాన్ని కంటూ రింగ్ చేయండి. ఇందు కోసం డార్ట్, బేస్ ను వేలిపై తీసుకుని ముక్కుకు ఇవ పుతూ పెట్టుకుని బాగా క్లెయిన్ చేయండి. ఆ తర్వాత ముక్కుకు మిడిల్ సెక్షన్ లో లైట్ బేస్ రాబుండి.

పీకతోన్నును కూడా హైలైట్ చేయండి. ముఖం పెద్దగా ఉన్నట్లుయితే కంటూరింగ్ చేసి చిన్నగా చూపించొచ్చు.

లీన్ కలర్: లీన్ కలరను చర్మానికి

సూచిస్తున్న విధంగా ఎంచుకోవచ్చు. లైట్ స్కిన్‌తో స్పృష్ట, పిచ్, ఆరెంజ్ షేడ్ మిక్స్ చేసి పెట్టుకోండి. దీంతో ఫ్రెష్ లుక్ లభిస్తుంది.



దామన దామన రంగును

జేక్, ట్రాన్ రంగును కలిపి పెట్టండి. సైనింగ్ కోసం దీనిని లీన్ గ్లాస్ పెట్టుకోండి.

గ్లాస్ మేకప్: ట్రైలర్ మేకప్ ముందు రంగులో ఉంటుంది. కానీ ఇప్పుడు మేల్ స్టానంలో షువర్ లుక్‌తో గ్లాస్ మేకప్ మరోసారి ఫ్యాషన్ ట్రెండ్‌లోకి వస్తోంది. చరిత్రాలలో నెడ్రే లుక్ తో మేకప్ చాలా అందంగా ఉంటుంది. అదే మేకప్‌లో వాటర్‌లూజ్ మేకప్ బాగుంటుంది. మొత్తానికి ఇప్పుడు ఫ్యాషన్ లైట్ సైనింగ్, ఫ్రెష్ లుక్‌లోకి వచ్చింది. వీలైనంత వరకు ఉల్లిపూతలను తప్పువగా వాడండి. ఈ రోజుల్లో న్యూనలర్ లుక్‌ను ఎక్కువగా ఇష్టపడుతున్నారు.

జువెల్ ఎంపిక: జువెల్ పెట్టుకునే ముందు వస్త్రం జువెల్‌ను ఎంచుకోవడం ముఖ్యం. పగలు, రాత్రి కోసం వేర్వేరు షేడ్స్ ఎంచుకోవాలి. పగలు



జేక్, పిచ్, జేబీ పింక్ రంగులు బాగుంటాయి. రాత్రికి డార్క్, కలర్, లైట్ షువర్ కాంబినేషన్ బాగుంటుంది. జువెల్ డ్రీమ్ లేదా లిక్విడ్ రెండు

రూపాల్లో ఉంటుంది. మీరు థార్ట్ షేడ్స్ ప్రకారం రంగులు ఎంచుకోవచ్చు. ఎంచుకుంటే ముఖానికి పెట్టుకున్న తర్వాత చిటిచి దాలా లేదా కనిపిస్తుంది. దీన్ని మీ అలరేపు మేకప్ భాగంలో పెట్టుకొని పరీక్షించండి లేదా చేతికి రాసుకుని చూడండి.

చీక్స్ మేకప్: జువెల్ పెట్టుకునేందుకు లైట్ పింక్ కలర్స్ చీక్స్ పెట్టుకుని బాగా బ్లెండ్ చేయండి. ఆ తర్వాత జువెల్ బుగ్గల మధ్యలోనే ట్రాన్స్ లుక్, దీన్ని కింది వరకు విస్తరించండి. లేదంటే ముఖం మరోలా కనిపిస్తుంది. ఆ తర్వాత దీనిని యాక్ షివ్ పెట్టుకోండి. జువెల్ పెట్టుకున్న తర్వాత అది జాయింట్స్‌గా, స్కాన్స్‌గా కని పించొచ్చు. అది న్యూనలర్‌గా ఉండాలి. లేకపోతే ముఖం లుక్ అలాగా వికారంగా ఉంటుంది. జువెల్ చేసు



కునేప్పుడు మీ చర్మ రకాన్ని బట్టి షేడ్స్ మన వస్త్రం జువెల్‌తో ఎంచుకోండి.

స్కిన్ స్పృష్ట కోసం: పిచ్, పింక్, జేక్ కలర్ జువెల్.

డార్క్ స్పృష్ట కోసం: ట్రాన్, స్లమ్, ట్రాంక్ కలర్ బ్రష్.

ట్రాన్ స్పృష్ట కోసం: అరెంజ్, మెడూస్, పిచ్, కోలర్ జువెల్.

మిల్డ్ స్పృష్ట తో కోసం: వార్మ్ ట్రాన్, వార్మ్ పింక్, అల్ట్రాండ్ జువెల్.

ఘోరత్రైలు

- స్కిన్ టై లేదా వార్మ్ లుక్ ఉంటే కేక్ షేడ్ లేదా ట్రీమ్ షేడ్ జువెల్ ఎంచుకోండి.
- అలూస్ స్కిన్ కోసం పాడర్ జువెల్ బాగుంటుంది.
- జువెల్ తర్వాత ట్రాన్స్ బ్యూటీఫుల్ పాడర్ పెట్టుకుంటే ట్రైలర్ కోసం తగ్గుతుంది.
- ఫాంట్ మేల్ పెట్టుకుంటే లిక్విడ్ లేదా ట్రీమ్ జువెల్ వాడండి.

మొత్తం మేకప్ ఫ్యూచర్స్ మేకప్ సింగిల్ స్ట్రేసు ముఖంపై కొద్ది దూరం నుంచి ఎంచు రించండి. దీంతో మేకప్ ఎక్కువ స్వయంపూర్వక లుక్ ఉంటుంది. బాడ్ సైన్ కోసం బాడ్ పాలిషింగ్ పాడర్‌ను ఓవెన్ విరియూ, చేయూ, మెడ మెడలైన్ బాగాల్లో పెట్టుకోండి.

లింట్: ముఖ ఆకృతికి తగినట్లు లింట్ పెట్టుకోండి. ట్రైలర్ లింట్ లు వస్త్రం బట్టిగానే ఉండాలి. ముఖం గుండ్రంగా ఉంటే పాడర్‌ను, పాడర్‌గా ఉండే గుండ్రంగా ఉండేది. చతురస్రంగా ఉంటే చీరైనా ట్రైలర్ లింట్ పెట్టుకోండి.

జ్యూయెలరీ: మేకప్ అర్లిస్ట్ లేమో మేకప్‌లో మోడర్నీటీ వధువు హిగ్‌ను బట్టి జ్యూయెలరీ ఎంచుకోవాలి అంటున్నారు. ఫ్యాషన్ వెంట పరు



గెత్తుకుంది. వధువు జ్యూయెలరీ ఎంచుకునేప్పుడు అమె మెడ స్టాక్స్ ఉండేవూ చూడండి. స్టాక్స్ ఉన్నట్లుయితే మరో హానీ జ్యూయెలరీ ఎంచుకోవచ్చు. దీంతో

ఫేస్ పెద్దగా కనిపిస్తుంది. పాడర్ మెడ ఉన్న వధువును హానీ జ్యూయెలరీ అలంకరించొచ్చు. వధువు భుజాలు వెడల్పుగా ఉన్నప్పుడు కూడా హానీ జ్యూయెలరీ ధరించొచ్చు. జ్యూయెలరీని ట్రెస్సు లేదా ట్రెస్సు బాల్స్‌లోని ఎంబ్రాయిడరీతో ముగియ చేయొచ్చు.

ట్రైలర్ హాయిల్ స్ట్రయిల్: హాయిల్ ఎక్స్‌ప్రెస్ మమూలా లింట్‌తో చెయ్యతున్న ప్రకారం... మిట్ట



మెడల కేటాలను పాడర్‌తో క్రమగతి. ఆ తర్వాత ఆరవన్నంది. కేటాలను పరీఫెక్ట్ లుక్ ఇచ్చేందుకు వాటిని సైనింగ్ చేసి, ఆ తర్వాత కేటాలను ముని పెట్టండి. ఇలా చేస్తే కేటాలను సెంటర్ పాల్గొని చేసి, ఇమర్ట్ టూ ఇమర్ట్ సెక్షన్ లియండి. మెకప్ కేటాలను దిగువ పైని తయారుచేయండి. ఆ తర్వాత అన్ని కేటాలను స్ట్రీ కొట్టండి. ఇప్పుడు ట్రాన్ నిలిచుకో ఆర్టిఫిషియల్ స్ట్రోమ్ పెట్టి దాన్ని బాలిస్‌తో బాగా నెడ్రే చేయండి. ఆ తర్వాత ముందున్న కేటాలను కొంచెం కొంచెం 90 డిగ్రీల్లో రివర్సుకు బ్యాక్ కోరింగ్ చేసి, దాన్ని స్ట్రోమ్ సైకి తీసుకోవ్వ వెనుక వైపు నెడ్రే చేయండి. ఓక్కో సెక్షన్ బ్యాక్ కోరింగ్ చేసి పరీఫెక్ట్ గా ఉంచిన ఆ తర్వాత స్ట్రోమ్‌పై మళ్ళీ స్ట్రీ చేయండి. దువ్వెంతో పరీ ఫెక్ట్ గా నెడ్రే చేయండి. స్ట్రోమ్‌లో మెగిలిన కేటాలను వెనుక పార్టీలో చొప్పించి పిన్‌తో నెడ్రే చేయండి.

ఇప్పుడు ముందున్న ఓక్కో, పాడును రెవర్సు మధ్యలో పాడు తీయండి. అటు ఇటు రెవర్సు వైపులా పిన్‌తో నెడ్రే చేయండి. ఇప్పుడు పార్టీలో ఆర్టిఫిషియల్ కేటాల పెట్టి కొప్పును రూపొందించండి. వధువును పాడర్ పాడును వైకొప్పు అందంగా ఉంటుంది. ఇందుకోసం కొప్పు భాగంలో రెండు ఆర్టిఫిషియల్ కేటాల పాడులు పెట్టి మధ్యలో ఉంచండి. ఇప్పుడు కొప్పు భాగంలో స్ట్రీ చల్లండి. కొప్పు నుంచి విడిచిపెట్టా కేటాలను పిన్‌తో నెడ్రే చేయండి. ఆ తర్వాత హాయిల్ యూజ్‌తో పెట్టండి. వధువు ముందున్న కేటాల పల్లంగా ఉన్నప్పుడు అంటే స్కాల్డ్ కనిపిస్తున్నట్లుయితే ట్రీమ్‌లో మెగిలన్‌తో చిన్న చిన్న కేటాలను నెడ్రే చేయండి. దీంతో ముందున్న కేటాల దట్టంగా కనిపిస్తాయి.

ఈ రోజుల్లో స్ట్రయిల్ కేటాలను బదులు రింగుల బట్టలను ఎక్కువగా ఇష్టపడుతున్నారు. ప్రస్తుతం వధువులు హానీ హాయిల్ స్ట్రయిల్ ను నచ్చుతున్నారు. ఎందుకంటే వధువు తలకొంగులో మెట్ట ఉన్నందువల్ల అమె హాయిల్ స్ట్రయిల్ కేటాలను లైట్ స్ట్రయిల్ ఇచ్చి న్యూనలర్ లుక్ కనిపిస్తున్నప్పుడు హాయిల్ స్ట్రయిల్‌తో చేస్తే కేటాలను గ్లిట్టర్ ను స్ట్రీ చేయండి. దీంతో కేటాలను సైనింగ్ చేయండి.

— ఆభా యాదవ్ ●

స్త్రీలలో సంతాన హీనతకు కారణమయ్యే పి.సి.ఓ. సిండ్రోమ్పై అవగాహన అవసరం

- డా॥ దేవికా గుణశీల

మా పసికంGA, తారీరకంగా ఏమిటి హీనం? ఎంత ప్రయత్నించినా గర్భం ధరించడం లేదు. వైద్యులను అడిగితే హార్మోన్స్ అనుమతుల్యం అంటారు. లాభగా ఉన్నందునట్లు కూడా ఈ సమస్య తలెత్తి ఉండవచ్చా? అని అనేకమంది మహిళలు సంతానాన్ని కోరుతూ వైద్యులను ప్రశ్నిస్తుంటారు. ఇటీవలి కాలంలో పి.సి.ఓ.ఎస్ (పాలిసిస్టిక్ ఓవరీస్ సిండ్రోమ్) పట్ల మహిళలు ఎక్కువగా అవేదన చెందుతున్నారు.

హార్మోన్ల అసమతుల్యత కారణంగా తలెత్తే పి.సి.ఓ.ఎస్. మహిళల్లో అనేక లక్షణాలు ద్వారా గుర్తించవచ్చు. పి.సి.ఓ.ఎస్ సమస్య ఉన్న మహిళల్లో అండాళయాలలో చాలా సిటి తిత్తులు (సిస్ట్) ఉంటాయి. అయితే ఈ సిటి తిత్తులు అనేక కారణాల ద్వారా ఏర్పడవచ్చు.

లేదా ఇతర సమస్యలు ఎదురయ్యే వరకు ఈ వ్యాధికి సంబంధించిన సూచనలేమీ తెలియకపోవచ్చు. మరికొన్ని లక్షణాలు లేదా సూచనలంటే: పొట్టు రావడం, బరువు పెరగడం, ఇన్సులిన్ స్థాయి పెరగడం మరియు ఇన్సులిన్ ప్రతిరోధకత, సంతాన వైఫల్యం, కొలెస్ట్రాల్ అధిక పెరిగిపోవడం,



రక్తపోటు కూడా విస్తరితంగా పెరగడం. పి.సి.ఓ.ఎస్. సమస్యలో బాధపడే మహిళలు తీవ్రమైన రక్తపోటు, మధుమేహం, పూదయ సంబంధిత సమస్యలు, గర్భాశయ క్యాన్సర్ రుతుచక్రంలో పొటు హార్మోన్ల అసమతుల్యత, పి.సి.ఓ.ఎస్. సమస్యలో బాధపడే మహిళలు సంతాన వైఫల్యానికి గరి

అండాళయాలను విడుదల చేసేందుకు బొంబాలను ఇవ్వారు. వీటితో పాటు బరువును తగ్గించుకోవడం ద్వారా రుతుచక్రం సవ్యంగా మారి పి.సి.ఓ.ఎస్. సమస్య ఉన్న మహిళల్లో గర్భధారణ జరిగే అవకాశాలను పెంచవచ్చు. కొన్నిసార్లు మరింత చికిత్స కోసం హార్మోనిక్ ఇంజక్షన్లు మరియు అసిస్టెడ్ రిప్రొడక్షన్ టెక్నిక్ (ఐ.వి.ఎఫ్ చికిత్సలు)లను కూడా ఉపయోగిస్తారు.

పి.సి.ఓ.ఎస్. కారణం ద్వారా తలెత్తే పొట్టు సమస్యకు కూడా సరైన చికిత్స తీసుకోవాల్సిన అవసరం ఉంది.

ఎందుకంటే పొట్టు ఏర్పడే సమస్యతో వివిధ ఆరోగ్య సమస్యలు కూడా కనిపిస్తుంటాయి. పి.సి.ఓ.ఎస్. సమస్య ఉన్న సమయంలో పొట్టు సమస్యలను కూడా సాధారణ పొట్టు సమస్య తరహాలోనే వివరించవచ్చు.

సంప్రదించండి : డాక్టర్ దేవికా గుణశీల, గుణశీల స్పెషిటీస్ సెంటర్, బసవనగూడి, బెంగళూరు. ఫోన్ నెంబర్: 080-41312600, 080-26673585.

10 % మహిళల్లో కనిపించే ఈ పి.సి.ఓ.ఎస్. సమస్య సంతాన వైఫల్యానికి సాధారణ కారణంగా కనిపిస్తుంది. కొన్నిసార్లు మహిళలను సంతాన వైఫల్యానికి

కావడం సాధారణమై పోయింది.

చికిత్స

గర్భం ధరించాలని ఛాన్స్ మహిళల కోసం



వధువు త్రెస్సుల ప్యాటర్న్,
కలర్, ఫిటింగ్, స్టయిల్కు
సంబంధించిన ఈ
విషయాలు తెలుసుకుంటే
మీరు బ్యూటీఫుల్, వర్ ఫెక్ట్
వధువు అనిపించుకోగలరు

వధువు త్రెస్సులు స్పెషల్ గా ఉండాలి

పెద్ద డిజైన్
మొదలైపోయింది.
మీరు కూడా వధువు కాబోతున్న
ట్లయితే ట్రెండ్ లోనే లీసుకునే ముందు ఒకసారి
ఫ్యాషన్ ట్రెండ్స్ ను తప్పక పరిశీలించండి. దీంతో
మీకు వెర్షింగ్ నేర్ ఎంపిక చాలా సులభ మవు
తుంది. వెర్షింగ్ నేర్లో ఫ్యాషన్ ట్రెండ్స్ నుంచి
ఫ్యాటర్స్ వరకు మీకు ఉపయోగపడే విషయా
లన్నింటినీ మీ ముందుకు లీసుకొస్తున్నారు.

లెహంగా చోళీ వధువుల మొదటి
ప్రాధాన్యత

శరాట్ కాలంగా వస్తున్న లెహంగా చోళీ నేటికీ

ALSO AVAILABLE ON



Download
App Now!

ఉత్తమమైనది రుచి చూడండి



Rice



Amir Chand Jagdish Kumar (Exports) Ltd. E-mail: Info@aeroplanerice.com Website: www.aeroplanerice.com

Follow us on : [f http://www.facebook.com/aeroplanericeack](https://www.facebook.com/aeroplanericeack) [t https://twitter.com/aeroplanerice](https://twitter.com/aeroplanerice)

వదుపుల తొలి ప్రధాన్యతగానే ఉంది. లెహంగా చోరీతపాటు దుసట్టా పెట్టే కూడా చూడటానికి చాలా అందంగా ఉంటుంది. తల నుంచి కాలిదాకా కనిపిస్తున్నట్టి ఈ డ్రెస్సులో వదుపు ముచ్చటగా కనిపిస్తుంది.

స్వాషన్ డిజైన్స్ నేడో చోరీ ప్రకారం మీరు కూడా లెహంగా చోరీ కొలుసుకుంటే దీన్ని మీ శరీరాకృతికి తగినట్లు ఎంచుకోండి. మీ శరీరం యూజీ అచ్చులతో ఉంటే ఫుల్ లెయర్ ఉండే చెక్స్ లెహంగా తీసుకోండి. దీంతో మీ వదుము సస్సగా కనిపిస్తుంది. మీ హానీ అచ్చుల బాడీ పార్ట్స్ కు కవర్ చేసేందుకు డీప్ లేదా షిషన్ చోరీ ధరించండి. బియర్ బాడీ షీప్ కోసం లైన్ లెహంగా పర్ఫెక్ట్ గా ఉంటుంది. ఇది మీ హానీ వాపును సులభంగా కవర్ చేస్తుంది. కానీ పాఠ

స్వాషన్ డిజైన్స్ నేడో చోరీ ప్రకారం మీకు వచ్చిన శారీరి ఎంచుకున్న తర్వాత బ్లాక్ డిజైన్, ఫిటింగ్ ప్రత్యేక క్రెడ్ తీసుకోండి. పర్ఫెక్ట్ బ్లాక్ చోరీ అందం సులింత పెరుగుతుంది. మీ టమ్మీ బయటికి వచ్చినట్లుంటే ఫుల్ లెయర్ బాడీ లాంటి బ్లాక్ ధరించండి. లేదా చోరీలాంటి బ్లాక్ కూడా మీకు బాగుంటుంది. ఇలాగే హాట్ యక్ కోసం స్ట్రీట్ లెహ లేదా హెల్సర్ బ్లాక్ తీసుకోవచ్చు. స్ట్రయిలిడ్ యక్ కోసం డ్రాప్ బాడీ లాంటి బ్లాక్ కూడా ధరించవచ్చు. కానీ ఏదైనా బ్లాక్ ఎంచుకునే టప్పుడు మీ బాడీ టైప్ ను రుస్టర్ ఉంచుకోండి. శారీలో డిఫెండ్ యక్ కోసం వేర్వేరు శారీ డ్రాపింగ్ స్ట్రయిల్ స్వాంట్ స్ట్రయిల్ డ్రాపింగ్, గుజరాతి స్ట్రయిల్ డ్రాపింగ్ మొదలైనవి ఎంచుకోవచ్చు. ఇవి మీకు కొత్త యక్ నిస్తాయి.



పాటున కూడా షిషన్ లెహంగా ధరించవచ్చు. దీంతో వాడ్ సులింత హెగ్గా కనిపిస్తాయి. మీ టమ్మీ ప్లాట్ గా ఉంటుంది కనుక మీకి వాడ్ లైన్ చోరీ కూడా చాలా బాగుంటుంది. 36-24-36 బాడీ షీప్ లైన్ అన్ని స్టయిల్స్ లోని లెహంగా చోరీ సూట్ అవుతుంది.

వెడ్డింగ్ శారీ దానికంటే నొటి

మీరు కావాలనుకుంటే లెహంగా చోరీకి బదులు విహాంగ్లో ధరించేందుకు వెడ్డింగ్ నీరలు కూడా తీసుకోవచ్చు. బాడీ కర్వీసు హైలైట్ చేసేందుకు ఏర కంటే నుంచి డ్రెస్సులు ఇంకేమీ ఉండవు. హెల్సర్ లో హానీ నుంచి లైన్ యెడ్ వెడ్డింగ్ శారీల వరకు అనేక వెడ్డింగ్ లైన్లు ఉన్నాయి. డిజైన్ తోకంటే మీకు డిఫెండ్ చోరీ డ్రెస్, స్వాట్ డ్రెస్ కూడా సులభంగా దొరుకుతాయి.



నేటి ట్రెండ్ లో అందో-వెస్ట్రన్ లైడర్ వేరీ

మీరు టిసికల్ ఇంటియన్ డ్రెస్ గా కనిపించాలనుకుంటే అన్నింటికంటే ఎక్కువగా అదరగా పొందుతున్న లెహంగా చోరీ, సంప్రదాన డ్రెస్సింగ్ శారీతపాటు ఇండో-వెస్ట్రన్ లైడర్ వేరీ కూడా ట్రై చేయవచ్చు. ఏటి యక్ ప్యూర్ లైడిషన్ లోగా ఉంటుంది. వెస్ట్రన్ గా అనిపించదు. ఇండో-వెస్ట్రన్ స్వాట్ డ్రెస్ గా ఇంటియన్ లేదా పెసి వెస్ట్రన్ యక్ నిస్తుంది.

నేడో హుట్టరులూ ఇండో - వెస్ట్రన్ వెడ్డింగ్ వేరీ వెడ్డింగ్లో ఎలాంటి రోటు ఉండదు. లైడర్ డ్రెస్స్ మొదలుకుని లైడర్ గానీ వరకు శారీ గానీ, లెహంగా గానీ మొదలైనవి రకాలు దొరుకుతాయి. ఈ రోజుల్లో ఇవి చాలా డిమాండ్ లో ఉన్నాయి. ఇలాగే అచార్మి లెహంగా ఏట్ జాకెట్, ఇండో -

వెస్ట్రన్ సూట్ కూడా ట్రెండ్ లో ఉన్నాయి. ఇండో - వెస్ట్రన్ లైడర్ వేరీలో సులింత స్ట్రయిలిడ్ యక్ కోసం లెహంగా ఏట్ డ్రాప్ బాడీ దుప్పట్టా, లైడర్ డ్రాపర్ ఏట్ చోరీ దుప్పట్టా కూడా తీసుకోవచ్చు.

రెడ్ లేదా పింక్ షేడ్ తీసుకోండి

లైడర్ వేరీలో రెడ్ షేడ్ వదుపుకు వచ్చినదా అవుతుంది. రెడ్ లేదా అచ్చుల అప్ స్వాష్ కాదు. దీన్ని ఏ షిషన్ లోనైనా ఎంచుకోవచ్చు. రెడ్ లో వేర్వేరు షేడ్ లైడర్ రెడ్, డీప్ రెడ్, బానూబా రెడ్, అలెంక రెడ్, మెరుగైన రెడ్ మొదలైన వాటి నుంచి మీ స్టైల్ ను సూచిస్తూ రెడ్ షేడ్ ను ఎంచుకోండి. రెడ్ కలర్ లెహంగా చోరీని కాకుండా వెడ్డింగ్ శారీ, లైడర్ గానీ కూడా తీసుకోవచ్చు. మీరు టిసికల్ రెడ్ షేడ్ ధరించాలనుకుంటే రెడ్ స్టైలంలో పింక్ లైడర్ వేరీ కూడా బాగుంటుంది. పింక్ లో లైడర్ వేరీ కోసం పెన్సిల్ పింక్, లైట్ పింక్, పీట్ పింక్, కోల్డ్ పింక్, లైట్ పింక్, నియూన్ పింక్, క్లీన్ పింక్ మొదలైన షేడ్స్ ఉంటాయి. మీరు కావాలంటే పింక్ తోపాటు పింక్ జేన్, పింక్ షవరీ, పింక్ సెల్ఫర్, పింక్ రెడ్, పింక్ రాయల్ బ్లూ నంటి ఇతర షేడ్స్ కూడా తీసుకోవచ్చు.

కాంట్రాస్ట్ షేడ్స్ ట్రై

పింగల్ షేడ్స్ తో పాటు కాంట్రాస్ట్ షేడ్స్ లో కూడా లైడర్ వేరీ ఎంచుకోవచ్చు. ఇది చూడటానికి చాలా ఆకర్షణీయంగా కనిపిస్తుంది. కాంట్రాస్ట్ షేడ్స్ కోసం పింక్ అలెంక, ఎల్లో బ్లూ, రెడ్ గ్రీన్, పింక్ బ్లూ, అలెంక ఎల్లో, పింక్ పచ్చుల్, గ్రీన్ అలెంక, క్రీమ్ ట్రాన్ నంటి కలర్ శాండ్ నేషన్లు ఎంచుకోవచ్చు. అలాగే లైట్ డార్క్ షేడ్స్ తో రూపొందించిన లైడర్ వేరీ కూడా మీరు ఎంచుకోవచ్చు. ఇందులో న్యూ బ్లూ, డార్క్ బ్లూ, పి గ్రీన్ తో డార్క్ గ్రీన్, జేబీ పింక్ తో డార్క్ పింక్ బాగుంటాయి. కాంట్రాస్ట్ షేడ్స్ ధరించేందుకు అనేక వద్దులు ఉన్నాయి. లెహంగా దుసట్టా ఒక కలర్ చోరీ వేరీ కలర్ లేదా లెహంగా చోరీ ఒక కలర్ దుప్పట్టా వేరీ కలర్ లేదా కాంట్రాస్ట్ షేడ్ బాదులూ లెహంగా చోరీ దుసట్టా కూడా తయారుచేసుకోవచ్చు.

వెస్ట్రల్ షేడ్స్ స్వాష్ నలుల

మీరు టిసికల్ రెడ్, పింక్, గ్రీన్ లాంటి డీప్, డార్క్, షేడ్ లైడర్ వేరీ ధరించాకనుకుంటే పెన్సిల్ షేడ్స్ కూడా ఎంచుకోవచ్చు. ఇవి చాలా స్వాష్ నలులగా కనిపిస్తాయి. హై ఈ రోజుల్లో ఇవి చాలా డిమాండ్ లో ఉన్నాయి. పెన్సిల్ షేడ్స్ నంటి పూట వెడ్డింగ్ ను పర్ఫెక్ట్ గా ఉంటాయి. ఏటిలో లైట్ షేడ్స్ అప్లై చేయవలసి అవుతూ ఉంది. పెన్సిల్ షేడ్స్ లైడర్ వేరీలో వదుపు జ్యామెంటరీ కూడా హైలైట్ గా కనిపిస్తుంది.

- ఫువవ్ పాంత్ •



లికాలం వస్తూనే ఎన్నో సమస్యలను
కూడా తీసుకొస్తుంది. అందులో
శిరోజాల సమస్య ఒకటి.

చలికాలంలో ఎదురయ్యే శిరోజాల సమస్యల
గురించి తెలుసుకుందాం :

జాట్టు చిల్లిపోవడం

తరచుగా చలికాలంలో ఆరోగ్యకరమైన
జాట్టు కూడా నాశనమైపోతుంది. గాలిలో
లేచే ఉండటం వల్ల అది విరిగిపోతుంటాయి.
ఈ సమస్య నుంచి కాపాడుకోవటానికి
అవసరమైన విభంగా కొన్ని సూచనలు
గుడ్డలో కలపండి. జాట్టుకు రాయండి.
కావాలనుకుంటే గుడ్డను హివా మ్యాస్కోలో కూడా
పెట్టుకోవచ్చు. ఆ తర్వాత పైకై పొంతులో
జాట్టు కడగాలి. అందమైన, సిల్క్, కోనులమైన
జాట్టు మీ సొంతమవుతుంది.

నేడి నూనెతో మసాజ్

మాలిష్ కోసం తరచుగా సహజమైన ఆలివ్
ఆయిల్, కొబ్బరినూనె, క్యాస్టల్ ఆయిల్ను
ఉపయోగిస్తారు. ఇవి జాట్టుకు మాయిశ్చర్యకే
చేయడంతో పాటు అది విరిగిపోకుండా
కాపాడతాయి.

సమతుల్య ఆహారం

జాట్టు విరిగిపోవడాన్ని అపదానికి సమతుల్య
ఆహారం తీసుకోవడం చక్కటి ఉపాయం.
అందుకే మన ఆహారంలో అన్నం, పప్పులు,
కూరగాయలు, మొలకెత్తిన గింజలు మొదలైనవి
తగినంత మోతాదులో తీసుకోవాలి. దీంతోపాటు
రోజూకీ కనీసం 8-10 గ్లాసుల నీళ్లు తాగుకుండా
తాగాలి.

చిట్టిన వెంట్రుకలు

ఒకవేళ శిరోజాలను డ్రయ్యర్లో లాగివేసి
దానివల్ల వెంట్రుకలు పట్టిపోతాయి. వర్షంగా
విరుగుతాయి. అందుకే అవసరమైతే ఒట్టి నూనెల
మిశ్రమం అంటే కొబ్బరినూనె, ఆలివ్, బాదం
నూనెల వాడడంతో జాట్టు ఒత్తుగా, అందంగా
అవుతాయి.

ఎగ్జిమాస్కో

3 చెమ్మల గుడ్డ పానసు 1 చెమ్మ తేనెలో
కలిపి, నమ్మదీగా జాట్టుకు రాయాలి. కొద్దిసేపటి
తర్వాత పైకై పొంతులో జాట్టు కడిగేయాలి.

తేనె మసాజ్

2 చెమ్మల తేనెను 4 కప్పుల చేపిప్పిలో
కలపాలి. పొంతు చేసుకున్న తర్వాత జాట్టుపై
రాయాలి.



వేలికాలంలలోనూ మెరిసే శిరోజాలు

డ్రై హెయిర్, డ్రై స్కాల్డ్

టీటీ ఆయిల్లో సవర్ఫైల్ యూజీ ఫంగిల్,
యూజీ బ్యాక్టీరియల్ శక్తి ఉంటుంది. జాట్టుకు
ఇది చక్కని పంటింటి పట్టా.

అలీనెరా జెల్

జాట్టులో చుండ్రు పోగొట్టుకోవడానికి
అలీనెరా జెల్ అప్లైచేసేటే చక్కటి ఉపాయం.
దీంతోపాటు అలీనెరా జెల్తో జాట్టుకు మసాజ్
చేసి, 10-15 నిమిషాల తర్వాత కడిగేయాలి.
దీనివల్ల జాట్టులో దురద కూడా తగ్గిపోతుంది.
బేసింగ్ సోడా పేస్ట్ కూడా జాట్టులో దురద
నివారించే ప్రభావవంతంగా పని చేస్తుంది.
ఇందుకోసం బేసింగ్ సోడాతో పేస్ట్ తయారుచేసి

జాట్టుకు రాయాలి. అరగంట తర్వాత జాట్టును
కడిగేయాలి.

కొబ్బరి నూనె

కొబ్బరి నూనె వంటింటి పట్టాల్లో ఎక్కువగా
ఉపయోగించే పస్తువు. ఇది జాట్టులో తేమను నిలిపి
ఉంచుతుంది. డ్రై కాకుండా కాపాడుతుంది.
గోరువచ్చని కొబ్బరి నూనెతో జాట్టుకు ముద్దలు
మాలిష్ చేయండి. అరగంట తర్వాత కడిగేయాలి.

నిమ్మరసం

డ్రై హెయిర్, డ్రై స్కాల్డ్తో జాట్టులో
చుండ్రు నిర్దురుతుంది. దీనికి నిమ్మరసం
ఉపాయం. నిమ్మరసంతో జాట్టును మసాజ్
చేస్తే చుండ్రు తగ్గుతుంది. - ఆశ్విన్ ముంబర •



జాతీయ మహిళా కమిషన్,
భారతదేశం

లోంగుబాటు



పరిష్కారం లభించకుంటే ప్లాగిరేట్ ఎన్ఫోర్స్ మెంట్ డివిజన్ సంప్రదించండి



అవసరం అనిపిస్తే
మెజిస్ట్రేట్ దగ్గరికి వెళ్లండి



ప్రప్రథమంగా సమీప
పోలీస్ స్టేషన్ కు వెళ్లండి
ఫిర్యాదు నమోదు చేయించండి



మీకు

అందించేటం

సహాయక

కింద సూచించిన

టైంగ్గిక నేరాలు

- అత్యాచారం / టైంగ్గిక దురాచారం
- మహిళల గౌరవానికి భంగం కలిగించడం
- ముఠాపీడితం / రాష్ట్రం హత్యలు
- బాంబ్ పేలుటల్లో భాగస్వామ్యం

లింగ అధారిత హింస

- మహిళల ఇష్టం రహిత, బేషారా మోర్చలు
- మహిళలతో అసహన ప్రదర్శన
- మహిళల ముఠాపీడితం
- బేషారా మోర్చలు, బాంబ్ పేలుటల్లో భాగస్వామ్యం

మహిళల భద్రత, సంరక్షణ అవసరం మహిళల సురక్షా పరిరక్షణ కార్యక్రమం జాతీయ మహిళా కమిషన్ ద్వారా చేపడుతాము.

ప్రదర్శించకండి!



న్యాయ సేవల సాధికార సంస్థ
డివిజన్/ఎస్/ఎన్ఎల్ఎస్ఏను
సంప్రదించండి



రాష్ట్ర మహిళా కమిషన్‌కు
ఫిర్యాదు చేయండి



జాతీయ మహిళా కమిషన్‌ను
సంప్రదించండి

**సహజమైన
కానీసం
ప్రక్రియలు**

సమస్యలు ఎదురైనప్పుడు :

జాతీయ నిపుణులు

- స్ట్రాటెజీలు
- మహిళా కమిషన్లలో సహజమైన ప్రక్రియలు
- మహిళా కమిషన్లలో సహజమైన ప్రక్రియలు

మహిళలపై క్రూరత్వం / వేధింపులు

- గృహహింస
- కుటుంబ వివాదాలు
- యాంటీ సోషలిజం
- రెవల్యూషనరీ సోషలిజం
- సామాజిక అవినీతి
- మహిళా కమిషన్లలో సహజమైన ప్రక్రియలు

వీక్షితి అందాలతో అలరించే

భూపాల పల్లి 'బొగధ' జలపాతం



తోరు వానలు వాతావరణాన్ని చల్లబరిచి అడవులను, పంటలను పచ్చదనంతో సస్పృశ్యమాలం చేస్తాయి. ప్రకృతి తాజాదనంతో సరికొత్త అందాలను సంతరించుకుంటుంది. నదులు, వాగులు పొంగి పొర్లుతుంటే జలపాతాలు అందాలు కనువిందు చేస్తాయి. పరమశివచేసే సుందరమైన అకుపచ్ఛరి అడవుల్లో పాల నముద్దంలా జాలువారే జలపాతాలు తెలంగాణలో చాలా ఉన్నాయి. రాష్ట్రానికి పర్యాటక ప్రాముఖ్యతను పెంచుతున్న అతి ముఖ్యమైన అంశాల్లో జలపాతాలు అగ్రస్థానంలో ఉంటున్నాయి. తెలంగాణ 'నయాగరా'గా ప్రసిద్ధి చెందిన భూపాలపల్లి 'బొగధ' జలపాతం పర్యాటకులను పెద్ద సంఖ్యలో ఆకర్షిస్తోంది

రు

తుఫలను బట్టి పర్యాటక ప్రాంతాల వివిధ కూడా మారుతూ ఉంటుంది. కానీ వర్షాలం తర్వాత అందరి దృష్టి నదులు, జలపాతాలపైనే మళ్లతుంది. దట్టమైన అడవుల మధ్య ప్రకృతి అందాలతో ఆనంది ఉండే జలపాతాలకు చెప్పుదేసంత పర్యాటక ఆకర్షణ ఉంటుంది. తెలంగాణలోని జయశంకర్ (భూపాలపల్లి) జిల్లాలో ఉన్న 'బొగధ' జలపాతం ప్రకృతి ప్రేమికులకు అత్యంత ఇష్టమైన పర్యాటకంగా మారిపోయింది.

ప్రధాన వనరాల నుంచి నేరుగా రవాణా సౌకర్యం, అందమైన రహదారులు నిర్మించడంతో ఏటా పర్యాటకుల సంఖ్య భారీగా పెరుగుతోంది. ఇక్కడికి హైదరాబాద్ 300, నమ్మం - 200,

వరంగల్ - 140, భద్రాచలం 110 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉంటాయి. రోడ్డుకిమిటైపులా పచ్చని ప్రకృతి, రాజాగాయలు ప్రయాణాన్ని ఆనంద భరితం చేస్తాయి. వాతావరణం మంచలం కోయవీరా పురం పరిధిలో ఉన్న ఈ జలపాతానికి చక్రీన్గడ్ జడపుల్లో తూర్పు కనుమల కొండల నుంచి వచ్చే నీరు అందుతుంది. ఎగువ ప్రాంతాల్లో వానలు పెరిగితే నీటి ఉధృతి అధికమవడం వల్ల



జలపాతం నాలుగైదు పాడుల్లో విస్తరించి ఎత్తయిన రాతి గుట్టల మీదుగా పాల నురుగా జాలువారే దృశ్యం నయనానందకరంగా ఉంటుంది. జలపాతం ఎత్తు కంటే వెడల్పు

ఎక్కువగా ఉండి అనేక పాఠాలుగా విడిపోవటం వల్ల నయంగా బలపాఠాన్ని తలపెట్టుంది. తెలంగాణలో కుంటూరు తర్వాత అతి పెద్ద బలపాఠం ఇదే.

దాదాపు 30 అడుగుల ఎత్తు నుంచి నాలుగైదు సమాంతర పాఠాలుగా కిందికి దూకే నీటి ధార విశాలమైన బలపాఠంగా ఏర్పడుతుంది. రోను ఎక్కువగా లేకుండా అడుగున బండరాళ్లతో పుష్పంగా, పుష్పంగా కనిపిస్తుండటం వల్ల సర్వాటకులు విభిన్న దిగి అటరాడుతూ ఉత్సాహంగా ఈత కొడుతుంటారు. బలపాఠం చుట్టూ కనుచూపుమేరలో నిండ్లైన పచ్చదనం అల్లుకుని ప్రకృతి రమణీయతను కళ్ళకు కడుతుంది. సమీపంలోని ఏటూరు నాగారం అడవుల మీదుగా ఏకే గాలులు మసమసు, శరీరానికి తాళాడనపు అనుభూతిని కలిగిస్తాయి.

ఉల్లాసభరితమైన రహదారి ప్రయాణం

వరంగల్ రహదారిలో ఏటూరు నాగారం మీదుగా 'బొగ్గ' బలపాఠానికి చేరుకోవటం మరిచిపోలేని అనుభూతి కలిగిస్తుంది. కుంటూరు



సమీతంగా, స్నేహితులు, బంధువులతో పెద్ద సంఖ్యలో సర్వాటకులు ఇక్కడ క్యాంపులు ఏర్పాటు చేసుకుంటారు. ప్రభుత్వం గోదావరి నదీపై ఇటీవల నిర్మించిన 1.8 కిలోమీటర్ల పొడవైన ఏటూరు నాగారం అందమైన ట్రిప్లీ హైడరాబాద్ నుంచి 'బొగ్గ'కు చేరే దూరాన్ని దాదాపు 120 కిలోమీటర్లు తగ్గించేస్తుంది. ఇక్కడికి దాదాపు 25 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఏటూరు నాగారం అభయారణ్యం ఉంటుంది. సర్వాటకులకు అభయారణ్య పంథపున, అడవుల్లో ట్రిప్లింగ్, రాక్ క్లైంబింగ్, నైట్ క్యాంపింగ్ తదితర సౌకర్యాలు ఉన్నాయి. ఎక్కువ రోజులు విహార యాత్రకు ప్లాన్ చేసుకునేవారు వరంగల్ లేదా ఇమ్మం నగరాల్లో దిడి తినుకుని, ప్రైవేట్ క్యాడ్ ద్వారా వివిధ ప్రాంతాల్లో నేచర్ టూరిజంను అనందించొచ్చు.

ఆదివాసీలు ఆరాధించే అభయారణ్యం

ఏడాది పొడుగుగా పచ్చదనం, చల్లదనం, తాళాడనంతో అలరారే ఏటూరు నాగారం

అడవుల్లో గిరిజనులు పెద్ద సంఖ్యలో ప్రకృతిపైనే ఆధారపడి జీవనం సాగిస్తున్నారు. ఇక్కడి ఎత్తయిన కొండలు, దట్టమైన చెట్ల పాదంలో ఈ ప్రాంతం ట్రిప్లింగ్ బృందాలకు స్వర్గ ధామంగా మారింది. ఇక్కడ సర్వాటకులకు అటవీ శాఖ అతిథి గృహాలు ఉన్నాయి. ఫారెస్ట్ క్వార్టర్స్, బంగిల్ సఫారి, బర్డ్ వాచింగ్, నేచర్ ట్రయల్ తదితర సర్వాటకు ప్యాకేజీలు కల్పిస్తున్నారు.



'పచ్చుత్తి పాల్వూ' బాతరలో ఏటూరు నాగారం ప్రాంతం జాతీయ స్థాయి గుర్తింపు సాధించింది. ఇక్కడి అభయారణ్యంలో అరుదైన వన్య జుగాలు, వివిధ జాతుల పక్షులను చూడటానికి వూర్ పాయింట్లు, జేన్ సఫారి సౌకర్యాలు ఉన్నాయి. ఇది తెలంగాణలో అత్యంత పురాతన అభయారణ్యం. మహారాష్ట్ర, చత్తీస్ గడ్,



తెలంగాణ రాష్ట్రాల సరిహద్దు ప్రాంతమైనందున వచ్చే సర్వాటకులకు స్థానికంగా చాలా ప్రకృతి సర్వాటకు ప్రదేశాలను కూడా సందర్శించవచ్చు. ఇమ్మం సరిహద్దు భద్రాచలంలోపాటు పావకొండలు, సాతేర్ రిజర్వాయ్,

ప్రకృతి వర్షాటకానికి చిరునామా

'బొగ్గ' బలపాఠానికి వరంగల్, ఇమ్మం నగరాల నుంచి క్యాబ్ల ద్వారా విహారానికి వచ్చే సర్వాటకులకు స్థానికంగా చాలా ప్రకృతి సర్వాటకు ప్రదేశాలను కూడా సందర్శించవచ్చు. ఇమ్మం సరిహద్దు భద్రాచలంలోపాటు పావకొండలు, సాతేర్ రిజర్వాయ్, 'కెప్పులపాని డ్యామ్', 'డిడ్ పార్క్', 'అత్తవరం' సమీపు తదితర ప్రాంతాల సర్వాటకులను బాగా



ఆకట్టు కుంటాయి. వరంగల్ సరిహద్దు 'వేయిస్తుంథాల గుడి', 'కాతీరు మూకాకల్ గార్డెన్', 'వరంగల్ కోట' చారిత్రక సర్వాటకానికి బాగా ప్రసిద్ధి చెందాయి. 'సారాల చెరువు', 'మిమీ జూపార్క్', 'గోవింద రాజుల గుట్ట', 'రామప్ప సరస్సు' ప్రకృతి సర్వాటకానికి గుర్తింపు పొందాయి.

వర్షాచలంలో తెలంగాణలోని వివిధ జిల్లాల్లో బలపాఠాలు నిండుగా బలకరణ అందిన



ఆకట్టుకుంటాయి. రాష్ట్రంలో వరుల సంఖ్యలో ఉన్న బలపాఠాల్లో అదిలాబాద్ జిల్లాలోని కుంటూరు బలపాఠం 140 అడుగుల ఎత్తులో ఆగ్రష్టానంలో ఉండగా బొగ్గ బలపాఠం 30 అడుగుల ఎత్తు ఉంటుంది. కుంటూరు ఒకే ఎత్తు నుంచి ధారగా నేలకు పడుతుంది. కానీ బొగ్గ బలపాఠం కుంటూరు కంటే ఎత్తు తక్కువ ఉన్నా ఒకేసారి ఐదు లేదా ఆరు సమాంతరాల పాఠాలు అనేక మీటర్ల వెడల్పుతో అద్భుతంగా వ్యాసించి ఉండటం వల్ల సర్వాటకులు నీటి ధారల కింది వరకు వెళ్లి ఉత్సాహంగా ఈత కొడుతూ మునిగి లేలుతుంటారు. తక్కువ ఎత్తులో బలపాఠాల ప్రమాదం లేకుండా అందరూ అప్నాడకరంగా నీటిలో దిగి అనందించే వెసులుబాటుతో బొగ్గ బలపాఠం 'తెలంగాణ నయగారా'గా ప్రసిద్ధి చెందింది.

- శిశిరరాజ్ •

17 లేటెస్ట్ ఫ్యాషన్ యాక్సెసరీలు



చోకర్ లేయర్డ్ నెక్లెస్

చోకర్ లేయర్డ్ నెక్లెస్ టిఫిన్ చోకర్ నెమి ఇండియన్ యిక్. అది బరువుపరంగా టిఫిన్ చోకర్ కంటే ఎంతో లైట్ గా ఉంటుంది. దీన్ని మీరు ఇండియన్ వేర్ లో చీరతో ముఖ్యంగా బ్లాక్ నెక్ టీషా ఉన్నప్పుడు, వెస్ట్ వేర్ లో హాన్ షీర్ట్ టాప్, ట్యూప్ డ్రెస్ తో ధరించవచ్చు.



హెడ్ బ్యాండ్

పెళ్ళి వేడుకల్లాంటి ప్రత్యేక సందర్భాల్లో ఇండియన్ వేర్ అంటే చీర, రెహంగా చోళీ, అవార్డు లో టిఫిన్ పాటు చీర ధరించడానికి బదులుగా హెడ్ బ్యాండ్ ప్రయత్నించండి.



ట్యూనల్ ఇయర్ లింగ్స్

2017లో లాంగ్ ట్యూనల్ ఇయర్ లింగ్స్ వెస్ట్ & ఇండియన్ వేర్ లో ధరించవచ్చు. వీటి యిక్ కాస్త సాఫ్ట్ గా ఉంటుంది. అందువల్ల వీటిని రెగ్యులర్ గా ధరించవచ్చు.

స్టయిల్ ప్రపంచంలో

అవుట్ కాకుండా ఉండాలంటే

ఈ సంవత్సరం ఈ స్టయిల్

యాక్సెసరీలను ప్రయత్నించండి



హ్యాండ్ హోల్డర్స్

ఒకవేళ మీరు మీ చేతుల అందాన్ని పెంచుకోవడానికి రింగ్స్, బ్రేస్ లెట్ కాకుండా కాస్త కొత్తగా ట్రై చేయాలనుకుంటే హ్యాండ్ హోల్డర్స్ మీ బ్యూటీఫుల్ హ్యాండ్స్ ప్రత్యేక స్థానం ఇవ్వవచ్చు.



లిడర్ కోటర్స్

మీ కాల్సిడెన్స్ పెంచుకోవడానికి మీరు కూడా హ్యాండ్ సాండల్ ధరించాలనుకుంటే ఈ సారి సాఫ్ట్ ట్రాంజి వాటి కోసం మీ సూ ర్యాకోట్ లెడర్ కోటర్స్ కలెక్షన్ తప్పకుండా ఉంచండి.



కర్నా బ్యూటీఫుల్

ఈ సంవత్సరం మీ వ్యానిటీ బాక్స్ లో రెగ్యులర్ బ్యూటీఫుల్ బదులుగా కర్నా బ్యూటీఫుల్ చేర్చండి. ఈ గాజులు వెస్ట్ వేర్ తోపాటు ఫార్మల్ వేర్ అంటే ట్రై ఫోర్ స్టైల్ షర్ట్ టాప్, హ్యాండ్ బ్యాండ్ కూడా సూట్ అవుతుంది.



డల్ సిల్వర్ హ్యాండ్ కప్

వెస్ట్ వేర్ బ్యూటీఫుల్ లేదా డ్రెస్ లెట్ కాకుండా వీరైతా కొత్తగా ధరించాలనుకుంటే వీర్ ట్రై చేయండి.



క్లాసిక్ స్టైల్ ఫ్యాషన్

అమ్మలు వెళ్ళే స్ట్రీట్ కోసం రెగ్యులర్ ఫార్మల్ ఫ్రెండ్స్ స్టైల్ లో ఈ సంవత్సరం క్లాసిక్ స్టైల్ ఫ్యాషన్ ఉంటుంది. అది ఎంతో సౌకర్యంగా ఉండటంతోపాటు క్లాసిక్ యిక్ కూడా ఇస్తుంది.



ఆక్సిడైజ్డ్ లంగ్

ఈ సీజన్లో గోల్డ్ లేదా సిల్వర్ కాకుండా ఆక్సిడైజ్డ్ లంగ్ను మీ మొదటి చాయిస్గా చేసుకోండి. ఇది ఇండియన్ కుర్తా అనార్కలితో పాటు వెస్ట్రన్ ట్యాండ్, మ్యాక్సీ/డ్రెస్ వైస్ కూడా మ్యాచ్ అవుతుంది.



బోహూ నెక్లీస్

బోహూ నెక్లీస్ ఓ రకంగా ఇండో- వెస్ట్రన్ బ్యూటీఫుల్. దీన్ని ఇండియన్, వెస్ట్రన్ అవుట్ ఫిట్తో పాటు ఇండో- వెస్ట్రన్ వేర్తోనూ ధరించవచ్చు.



చాంద్ బాల్ (తొలాకులు)

ఒకవేళ మీరు చాంద్ బాల్ ధరించే అవకాశం ఉంది, సంతోషించండి. కారణం ఏమిటోనో మళ్ళీ తిరిగివస్తుంది. ఫుల్తో పాటే నోస్ చాంద్బాల్ కూడా డిమాండ్తో ఉంది.



ట్రెండి బ్యాక్ స్టాక్

స్పాషనుల వేర్తోపాటు స్టయిల్డ్ బ్యాగులలో ధరించిన తర్వాత మీరు సూపర్ కూర్మా కనిపిస్తుండవచ్చు. కానీ మీ చేతిలో సింపుల్ ల్యాండ్ బ్యాగ్ రాగానే మీ పర్సనాలిటీ ఫీట్ అవుతూ ఉంటుంది. అందుకే ఇప్పుడు ల్యాండ్ బ్యాగ్ కోసం ట్రెండి బ్యాక్ స్టాక్ను వాడండి.



కాలర్ చొక్కర్

ఎప్పుడూ ఇండియన్ వేర్తో ధరించే చొక్కర్ను ఇప్పుడు మీరు వెస్ట్రన్ వేర్తోనూ ధరించవచ్చు. సూపర్ స్టైలిష్ లుక్ కోసం దీన్ని వెస్ట్రన్ ట్యూట్, హాఫ్ హెల్డ్ లాండ్, డ్రెస్ లేదా గాస్కోట్ ధరించండి.



పాడ్ గేర్

పాపట బిళ్ల, పాడ్లెన్ మధ్య ఏదైనా ట్రెండీ అనుకుంటే పాడ్లెన్ను మీ వ్యానలిటీ బాక్స్లో పెట్టుకోవచ్చు. ఇది పాపట బిళ్లలాగా పాపట ఉండదు, పాడ్లెన్లాగా లైట్గా ఉండదు.



కలర్ఫుల్ కఫ్

ఇండియన్ వేర్తో ధరించే వాదా చిన్న కఫ్లు. ఈ విషయాన్ని దృష్ట్యా పెట్టుకుని కలర్ఫుల్ థిన్ కఫ్ను 2017 యాక్సెసరీస్లో ప్రత్యేక స్థానం ఇచ్చాం.



ట్రెండి జూకాలు

ఎప్పుడూ స్పాషన్లో ఇన్గా ఉండే జూకాలు 2017లోనూ ట్రెండ్లో ఉంటాయి. కానీ ఈసారి పిట్ల ప్రత్యేకత వాటి మెటల్ మెటీరియల్, కలర్ఫుల్ లుక్తో ఉంటుంది.



బర్గ్ క్లవ్

క్లవ్ క్యూట్ లుక్ మీకు పర్ఫెక్ట్ పార్టీ లుక్నిస్తుంది. కానీ చిన్న క్లవ్ లు అనవసరమైన వస్తువులు పట్టవు. అందుకే 2017లో మీకు బిగ్గర్ క్లవ్ లు ఎన్నో అభిప్రాయం. అందులో మీరు మీ వస్తువులన్నీ పెట్టుకుని పార్టీకి వెళ్లవచ్చు.



ఇలా చేస్తే పెళ్ళి కూతురు చేర్చం మెరిసిపోతుంది

ఎ అమ్మాయిలైనా వారి జీవితంలో పెళ్ళి ఒక గొప్పదైన ముఖ్య అవసరం. ప్రతి అమ్మాయి ఈ రోజున అందరికంటే అందంగా, అకర్షణీయంగా కనిపించాలని కోరుకుంటుంది. పెళ్ళికిముందు చాలా రకాల సమస్యలు ఉంటాయి. వెర్షింగ్ షేరింగ్ చేయడం, రిసర్వాల ఆచారాలను పాటించడం, ఇతర విరూపక్ష చేసుకోవడం లాంటివి ఉంటాయి.

ఈ కారణంగా చాలాసార్లు పెళ్ళిమాతుడు అలసిపోయి, అందోళన చెంది ఒత్తిడికి గురి కావలసి వస్తుంది. దీంతో అమె తన చర్మాన్ని సరిమైన స్వచ్ఛతలో చూసుకోలేకపోతుంది. ఇలాంటి స్థితిలో మెరిసే, చూశాకైనా చర్మం పొందడానికి ఏం చేయాలి అన్న విచారం వారిని బాధిస్తుంది.

ఇక్కడ ఇచ్చిన కొన్ని టిప్స్ పాటించి కాదోమే పెళ్ళిమాతుడు తనను చర్మం చర్మాన్ని పొందవచ్చు. నేడిక లైన్స్ చెందిన ఈ టిప్స్

పెళ్ళికి కొన్ని రోజులకు

ముందు నుండే స్కిన్ కేరీకి

గుంబంబించిన ఈ టెక్నిక్లను మీ

సొంతం చేసుకోండి. బ్యూటీఫుల్

ప్రేక్షగా తయారవుండి

అమ్మలు చేయడం చాలా సులభం. మీరు ప్రతి రోజూ వాటిని అవలంబించు. అప్పుడు మీరు ఆ రోజునా మీ అందమైన చర్మాన్ని సురింత మెరిసించవచ్చు.

రెండు రోజులు ముగియాలి

- బీసం రెండుబిట్ల పిళ్ళ ప్రతిరోజూలాగండి. పిళ్ళ మరియు చర్మగా ఉండవచ్చు. వేడిగా ఉండవచ్చు. అంటే రూం టెంపరేచర్లాగా ఉండాలి. పిళ్ళ బరువును పెరిగివచ్చు. శారీరక క్రియలను అడ్డంకులను తొలగిస్తుంది. ఇది శరీరం నుంచి హానికారక తత్వాలను కూడా సులభంగా బయటకు వెలుపుతుంది.
- కొబ్బరి పిళ్ళ లాగడం మీ దినచర్యలో ఒక భాగంగా చేసుకోండి. ముఖంపై మెరుపు తీసుకురావడానికి ఎంతో సులభమైన ఉపాయం. ఇది కేవలం చర్మాన్ని శుభ్ర పరచడమే కాదు, శరీరానికి పోషకా కూడా ఇస్తుంది.
- బాగా ప్రధానంలో ఉన్న ఫ్రూట్ ఫేషియల్ కిట్ తీసుకుని దాన్ని ముఖంపై రాయడం మొదలు పెట్టండి. పెళ్ళికి ఒక రోజు ముందు ఫేషియల్ చేయండి.

ముందుగా బ్రై చేయకపోతే అది అసలు వచ్చు. ప్రారంభంలో చేసే వాటిలో అన్నింటికంటే ముందే చేయకలే ఫేషియల్ కిట్. ఇందులో

బొప్పెలు, నిమ్మ లాంటి వాటి అల్స్ ఉంటుంది.

- రోజూకు పలుకు ఒకసారి, రాత్రి ఒకసారి ఫేస్ వాష్ చేసుకోవడం మరిచిపోవద్దు. మేకు చేసుకుంటూ ఉండే దాన్ని తొలగించుకోవడానికి నుంచి వాక్యం కలిగిన మేకుని రిమూవర్ కోసం ఇచ్చు చేయడానికి వెనుకాడకండి. రాత్రి పూట దీన్ని వాడటం మరిచవద్దు. పొరపాటున కూడా మేకు తొలగించుకోకుండా నిద్రపోకూడదు.
- భోజన పోషియాల్లో మర్రి విటమిన్, కార్బియం ఉండేలా చూసుకోండి. ఫేషియల్ ప్రొడక్టులు కూడా విటమిన్ ఇ ఎక్కువగా ఉన్న వాటినే తీసుకోండి.
- పువ్వులపై, నుంచి భోజనం చేయండి. ఉదాహరణకు మీరు చాక్లెట్స్ ఎంత తింటే అంతగా మీ చర్మానికి స్పష్టం వాటిల్లుతుంది. బరువు కూడా పెరుగుతుంది.
- సన్ స్క్రీమ్ వాడటం ఇప్పుటి నుండే మొదలు పెట్టండి. దీనికి, పెళ్ళికి ఎలాంటి సంబంధం లేదు. దీన్ని వాడడానికి ముందు ఒకటి తప్పకుండా చూడండి. మీ చర్మం బ్రెస్, ఎస్ఎస్ లెక్స్, ప్రకారం మీకు ఏ సన్ స్క్రీమ్ సరియైనదంటే చూసుకోండి. ఎస్ఎస్ మీరు బయట ఎండలోకి వెళ్తే ఎంతసేపు ఉంటారన్న దానిపై ఆధారపడి ఉంటుంది.

ఒక నెల ముగియి ఉంటే...

పెళ్ళికి గడువు ఒక నెల గలక ఉండే ప్రారంభ దశలోనే స్పెషలిస్ట్ ఫేషియల్ చేయించుకోండి. రెండు వారాల తేడాలో గోల్డ్ ఫేషియల్, క్రెమిన్ ఫేషియల్ చేయించుకుంటే ముఖంపై దాని ప్రధానం కనిపిస్తుంది. ఇందులో ఉన్న ప్రాకృతిక తత్వాల సహాయంతో ఫేషియల్ తర్వాత మీ చర్మంలోని చర్మ రంగాలపై తెరుచుకుంటాయి. దీనితో చర్మాగా శుభ్రమవుతుంది. చర్మానికి కావలసినంత పోషకా అభిస్తుంది. చర్మంలో బిగువు, కాంతి ఏర్పడుతుంది.

- ఎక్కువ మేకు చేసుకోవద్దు. కొంచెం తక్కువ మేకు చేసుకుంటే దాంతో చాలా తేడా కనిపిస్తుంది. మీ చర్మం ఏకాంత తీసుకునే అవకాశం అభిస్తుంది. చర్మంపై స్వల్ప మధ్యలు, మెటిమలు ఏర్పడటం లేదా ఇంకే దైవా సర్పం బంగో అవకాశం తగ్గిపోతుంది. చేడి క్రిమీతో కూడా పని వడుస్తుంది. అది మీ మేకుకి ఫ్రీ లుక్ ఇవ్వడంలోపాలు చర్మంలోని మరియలు, మెట్టలు మాయం చేస్తుంది.
- పెదవులను చూసుకోవడం ఎప్పుడూ నిర్లక్ష్యం చేయకండి. ఫ్రూట్ బేస్ లిడ్ బామ్ ఎక్కువగా వెంట ఉంచుకోండి.

- టాలెంటాడ్
వేడికెల్ల జైకెల్ •



భార్య స్నానం చేసి బాల్నాం నుంచి బయటికి వచ్చింది. తడి కురులు, గులాబీరంగు చీరతో ఆమె ఎంతో అందంగా ఉంది. భర్త ఆమెను అదీకంగా చూడసాగాడు. భర్త అలా చూస్తుండడంతో ఆమె రొమాంటిక్ గా భర్తతో అంది. 'నాలో ఏమైనా చెప్పాలనుకుంటున్నారా?'

భర్త (కోపంగా) : 'అవును. నువ్వు నా వేడిచీట్లతో ఎందుకు స్నానం చేసావు? ఇప్పుడు నేనెలా స్నానం చేయను?!!'

భార్య 40వ పుట్టినరోజు సందర్భంగా భర్త ఆమెతో అన్నాడు :

మీకు ఏం గడ్డ కావాలి?
అందమైన గులాబీ రంగు చీర?

భార్య : వడ్డు
భర్త : ప్లస్టర్ బ్లాడ్ డ్రెస్?

భార్య : వడ్డు!
భర్త : అయితే కొత్త కారు కావాలా?

భార్య : వడ్డు. నాకు విదాతులు మాత్రం కావాలి.

భర్త : సారి డార్లింగ్, నా బడ్జెట్ అంత ఎక్కువ లేదు!!

భార్య కొత్తగా డ్రెసింగ్ నేర్చుకుంది. భర్త పక్కనే కూర్చున్నాడు. భార్య డ్రెసింగ్ చేస్తోంది.

భర్త : స్నేహ్ కారు ప్లీడ్ తగ్గింది. చాలా ప్లీడ్ గా నడుపుతున్నాది.

భార్య : ఏమాత్రం తగ్గించలేదు. ప్లీడ్ గా నడచడం మజాగా ఉంది.

భర్త : సరే! ఒకటి మాత్రం గుర్తుంచుకో. ఒకవేళ మనకు యాక్సిడెంట్ జరిగితే పెసల్లో నీ అసలు వయసు వేస్తాడు?

భార్య : అమ్మా! వడ్డు, ప్లీడ్ ఎంత కావాలంటే అంత చెల్లిస్తాను!!

భార్య (రాత్రి రోజున సమయంలో) : నా ఆరోగ్యం బాగాలేవట్లు అనిపిస్తోంది.

భర్త : అమ్మా! నేను నిన్ను డిస్టర్బ్ అయిపోకుండా తీసుకోవాలనుకున్నాను!!

భార్య : నేను బాగానే ఉన్నా దియర్. సరదాగా షోర్స్ చేస్తా!

భర్త : నేనూ షోర్స్ చేసాను భార్యమాణ్. పెళ్ళి వంట చేయ!!

పెళ్ళికి ముందు...

'రోజేన్ ఆర్ రెన్', 'స్ట్రోకాన్ బ్లా', 'యమ ఆర్ బ్యూటీఫుల్', 'ఐ లవ్ యూ...'

పెళ్ళియ్యాక...

'రోజేన్ ఆర్ రెన్', 'ఐ యూమ్ బ్లా', 'యమ ఆర్ పై హెడ్డెక్', 'నవ్ జే ఐ ఎర్ కిర్ యూ?!!'

ముగ్గురు ఫ్రెండ్స్ మాట్లాడుతుంటున్నాడు. అందులో ఇద్దరు తమ భార్యలపై ఎంత అజమాన్యమైన చెలాలుప్తానా చెబుతున్నారు. మూడో వ్యక్తి మౌనంగా వారి మాటలు వింటున్నాడు.

కానీవయ్యాక ఆ ఇద్దరు మూడో వ్యక్తిని అడిగాడు. 'ఒనేయ్ నువ్వేదా చెప్పు. కొంపదీసి నీ భార్యకు మచ్చు భయపడదా ఏంటి?'

మూడోవ్యక్తి : ఏం మాట్లాడుతున్నారా? నా భార్యలపై నాకు పూర్తి కంట్రోల్ ఉంది. నిన్నటి విషయమే తీసుకో, నా భార్య మోకాళ్లతో నడుస్తూ నా ముందుకు వచ్చింది.

అతని మాటలు విన్నానే ఇద్దరు ఫ్రెండ్స్ అశ్చర్యపోయారు. 'నానీ! మగాడంటే నువ్వేరా! ఆ తర్వాత ఏమైంది?'

మూడో వ్యక్తి : 'తర్వాత తమ నాలో అంది. ముందం కింద నుండి బయటకు రా! మగాడిలా నాలో పోరాడు'

భర్త చనిపోయిన తర్వాత భార్య పేసల్లో ఒక ప్రకటన ఇచ్చింది.

'అంత్యక్రియలకు వచ్చిన వారందరికీ ధన్యవాదాలు'

ఇప్పుడు, తమన 26 సంవత్సరములు, తెలుపు రంగు,

36-24-36, పిల్లలు లేదు!!!

భార్య : ఒక రోజు రిపోర్ట్ ప్రచారం భర్త తన భార్యతో వారంలో సగటున 35 నిమిషాలు మాత్రమే మాట్లాడతాడని తెలిసింది.

భర్త : ఈ విషయంలో నేను పూర్తిగా నిశ్చలమైనాను. 'ఏన్ పై దియర్' లేదా 'ఐ యూమ్ సాల్వి' చెప్పడానికి ఎంత సమయం పడుతుంది మరి?

ఒక వ్యక్తి అడవులోకి కొన్ని ఇంటికి తీసుకువచ్చి వచ్చాడు. అలాంటి విధిని తెలుసే దాన్ని ఎందుకు కొన్నావని చుట్టుపక్కల వారు అడిగితే అతను ఉపాసనంగా చెప్పాడు.

'చియిన వెంటో' నా భార్య చనిపోయింది. ఇప్పుడు ఆమె లేకుండా ఇట్లు నిర్వాసుష్టంగా కనిపిస్తోంది. అందుకే!!

తామ : భార్య, మూడురు రెండింటిలో ఉన్న సమావేశం ఏంటి?

కామ : వెరి ఏంపుల్. ఆ ఇద్దరినైపు అదీకంగా చూడలేం!!

భర్త : మా ఫ్రెండ్స్ కి నిన్న వేచివున్న పార్టీకి 40 నేలు ఖర్చయ్యాయి.

భార్య : డేవిడ్ కోసం పార్టీ ఇవ్వాలా?

భర్త : నాకు 20 నేల రూపాయల లాటరీ తగిలింది.

ఒక మహిళ భర్తతో కలిసి డాక్టర్ డ్యూకి వెళ్ళింది. డిప్లొంగ్ కోసం డాక్టర్ ఆమెను రోసరికి పిలిచాడు. ఆమె భర్త బయట కూర్చున్నాడు.

మహిళ : డాక్టర్గారూ, మీరు వచ్చును కూడా రోసరికి పిలవండి.

డాక్టర్ : ఎందుకు? మీకు నాన్న సమ్మతం లేదా?

మహిళ : మీరైన పూర్తి సమ్మతముంది. కానీ... నలుపుతో పాటు బయట కూర్చున్న మా వారిపై ఏమాత్రం సమ్మతం లేదు.

ఒక యువ ప్రేమికుడు మోకాళ్లపై కూర్చున్న ప్రేయసితోలి. 'నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను. నన్ను పెళ్ళి చేసుకో. నువ్వు కాదంటే చచ్చిపోతాను' అని అన్నాడు.

ప్రేయసితాలు తిరుక్కురిందింది. ఆ ప్రేమికుడు తన మూట నిలబెట్టుకున్నాడు. ముందు అన్నట్లుగానే తన ప్రాణం విడిచాడు. కానీ 60 నిల్ల తర్వాత!!!

భార్య : నివండి వింటున్నారా? అమ్మాయి పెళ్ళిడుకొచ్చింది. పెళ్ళి గురించి ఏమైనా ఆలోచిస్తున్నారా?

భర్త : నేను నివండి ఎక్కువే ఆలోచిస్తున్నాను. ఎవరైనా సరికోడు దొరికితే కదా! ఎక్కడ చూసా వెదకలే కనిపిస్తున్నాడు.

భార్య : వస్తేనే చేసేయ్యొచ్చు కదా! మా నాన్న కూడా మీలాగే ఆలోచించి ఉంటే నాకు ఇప్పుటికి పెళ్ళియ్యేది కాదు.

ధర్మ గ్రంథాల్లో మహిమలు

ధర్మ గ్రంథాల్లో ఉపవాసాలు, వ్రతాల గురించి చాలా గొప్పగా వర్ణించారు. వీటిని త్యాగం తపస్సుగా పోల్చారు. యోగదత్తంనం, జైనోద్ర సిద్ధాంత కోశ్, వాసుపండి, త్రావకాచారీ, జైన్ దర్శన్, ప్రథ విభాన్, సరోజీరయ జైన్ తంత్రీ, ప్రాబులిక్ వికీల్స్ లోగ్ విముక్తి, ప్రభులి నైద్యం తదితర అనేక గ్రంథాల్లో ఉపవాసవ్రతాలతో ఉపరం సక్రమంగా, అలోగ్యం చక్కగా, ముఖం మెరుపు అన్ని రుగ్మతల నుంచి విముక్తి అధించటం వంటి లాభాలు వివరించారు. ఇవేగాక జవానికి ధార్మిక ఉపవాస వ్రతాల పద్ధతులు నేర్పించి ఈ తపస్వ సంప్రదాయాల్ని పెంచే చాలా గ్రంథాలు తీర్చిదిద్దాయి, నుండితాయి, రోడ్డు

ఉదరగొట్టే మత గురువులు

ధర్మ గురువులు ఉపవాస వ్రతాలు మహా కన్యకాశారతాలుగా, శాస్త్రీయ, సామాజిక, స్వర్గ మోక్షదాయకాలుగా, కోరికలు నెరవేర్చేవిగా వర్ణిస్తుంటారు. తమ మాటలను రుజువు చేసుకునేందుకు అసంఖ్యమైన కథనాలు చెబుతుంటారు. మనుషులు అధికంగా భుజించటం వల్లే చని పోతారు. కానీ అకలితో కాచని అంటుంటారు. ఎక్కువ కాలం ఉపవాసం ఉండి బలికి ఉన్న వారి ఉదాహరణలను ప్రస్తావిస్తూ జవాన్ని తమ వలతో ఇరికించే ప్రయత్నం చేస్తుంటారు.

ధర్మ గురువులు ఉపవాస వ్రతాలపై ఎక్కువ ప్రచారం చేయటానికి కారణమేమిటంటే వీటిలో తమ వ్యాపారం పొగుటంటే, ఉపవాస వ్రతాల్లో



పన్నెన ఎక్కువైతా భారీగా అమ్మడవుతుంటాయి. పత్యవారాయణ, సంకోషమాత, వైభవలక్ష్మి మొదలైన దేవీదేవతల పేర్లపై భక్తుల సంఖ్య పెరుగుతూ వస్తుంది.

అసంఖ్యమైన విషయాలు

సాధారణంగా అభయధర్మం ఉపరానికి విశ్రాంతినిచ్చేందుకు లేదా అనారోగ్యంతో తేలికైన భోజనం లేదా 1-2 సార్లు తినిపెట్టటం మామూలే. కానీ మోక్షం పొందటం కోసం నెలల తరబడి ఉపవాసం ఉండటం అత్యుపాత్యం లాంటిది. కానీ నడకన తీర్మానాల లేదా పాళ్లు దండాలతో దైవ దర్శనం వాటిని చేస్తూ శరీరాన్ని తూట్లు పోసుకుంటూ, కట్టుబడి గాయపడకుండా మనే వ్యక్తులు, వర్షం ప్రారంభంలో ఉన్న వారిని కీర్తిస్తుంటారు. అందుకే చాలామంది మత మోఢులు అవధిపాటిగాను పవిత్రత ఉపవాస వ్రతాలు చేస్తుంటారు. చాలా వరల్లో నెలల తరబడి వ్యక్తులు అకలిదాసాలతో ఉండిపోతారు.

దాన పుణ్యాలు తప్పకుండా అంటారు. దాన పుణ్యాల్లో అధించిన సామగ్రి నేరుగా నామ కోరికి చేరిపోతుంది. అంతేగాక ఉపవాస వ్రతాలు చేసే వారి సంఖ్య పెరిగితే వారు కోరిన సాధనలకం తయారవుతుంది. గ్రామాలు, పట్టణాల్లో

చాలామంది అమ్మాయిలు తమ పెళ్లి త్వరగా గొప్పగా జరిపించుకోవాలన్న ఆశతో 16 నామవారం, సంకోషమాత, బృహస్పతి మొదలైన వ్రతాల కోసం రోజంతా అకలితో ఉంటారు. పేద మహిళలు ధనులయ్యేందుకు వైభవలక్ష్మి వ్రతం పెట్టుకుంటారు. పురుషులు ఉపాధి లేదా ఉద్యోగంలో ఎదుగుట కోసం సుంకణవారం ఉపవాసం చేస్తారు.

పేరుకే వ్రతాలు...

మహిళలైనా, పురుషులైనా ఉపవాసవ్రతాల పేరుతో ఈ రోజుల్లో మరింత దర్బాన్ని చూపించుకుంటున్నారు. కేవలం పేరుకే వ్రతం. కానీ అ రోజున మామూలు కంటే ఎక్కువ తాగి, ధాల్ పకోడీలు, మసాలాపూరి, పండ్లు, అడ్డూ, పిండివంటలు భారీగా తింటు, తినవిస్తుంటారు.

దినాదీ, అనవాన్య, పూర్ణిమ ఇతర సందర్భాలపై కలిపి ఏడాదిలో 365 రోజుల్లో 250 రోజులు ఉపవాస వ్రతాల పేరిట ఉంటాయి.

కానీ వారం, పక్షం, మాసంలో దానం, ఉపసేన వంటలు వదిలి ఉపవాసాలు ఉండటం సాధ్యమేకానీ పూర్తిగా రోజుల తరబడి ఏమీ తినకుండా ఉండటం ప్రాణాంతకం అవుతుంది.

ఖాళీ పొట్టలలో ఏం జరుగుతుంది?

నేలకు

భుజించకపోతే అలోగ్యంపై దుస్తులపై పడుతుంది. సామాన్య సన్మానాలు, బ్రెటిఫిషియన్



మమత ప్రకారం 'అధిక వ్యవధి వరకు శరీరానికి ఇంధనం అందకపోవటం వల్ల శక్తినిచ్చే గ్లైకోజన్ నిల్వడిపోతుంది. దీంతో ఏసినం, అలసట ఏర్పడుతుంది. రోజుల తరబడి ఉపవాసం చేస్తూ ఉండి రక్తంలో గ్లూకోజ్ తగ్గిపోతుంది. దీంతో కండరాలు బలహీనమవుతాయి. రోగ నిరోధకశక్తి క్షీణిస్తుంది. బలపు తగ్గిపోతారు. ఇలాగే కొనసాగితే మరణం కూడా సంభవిస్తుంది'

ధర్మ ప్రచారకులే దోషులు

అసలైన దోషులు ధర్మ గురువులు, ధర్మ ప్రచారకులే ఉపవాసవ్రతాలతో శరీరం ఉద్ధి జరుగుతుంది, అత్యుక్త శక్తి పెరుగుతుంది దీని వాయింబి చెబుతుంటారు. దుఃఖాలు, బాధలు తొలగిపోయి, కోరికలన్నీ నెరవేరుతాయని అంటారు.

దీంతో పిరికి భక్తులు పెంచునే వారి మాటల్లో సందికతారు. ముఖంగా ఉండాలంటే ఉపవాస వ్రతాల మాత్రం నుంచి జయలసడి మూఢనమ్మకాలకు దూరంగా ఉంటూ తెలివితో నిర్ణయాలు తీసుకోవాలి. అలాగే ఉపవాస వ్రతాలు, ప్రాణాధ్యక్షం ద్వారా కాకుండా వుష్ ప్రతిభతో విజయాల సాధిస్తే ఇతరులకూ తెలియ పెప్పాలి.

ఇలాగే సమస్యలు, మూఢనమ్మకాలతో కాకుండా తెలివితో పరిష్కరించుకోవాలి. కళ్లు మూసుకుని దీర్ఘకాలం పాటు ఉపవాసవ్రతాలు చేస్తే నష్టం భక్తులకు, లాభం గురువులకు దమ్ముతుంది. నేటి వైశ్వానర యుగంలో ఇలాంటి కల్పనలతో కోరికలు నెరవేర్చుకోవాలనకోసం అత్యుక్త హాం చేసుకోవటమే. ఉపవాస వ్రతాలతో ఎవరైనా మేలు జరిగినట్లుంటే ఇవి చేస్తున్న భక్తులందా ఎంతో ముఖంగా, సంపన్నులుగా ఉండాలి. అందుకే అకలి దమ్ముకు వ్రతాల అతో ఎలాంటి ఉపయోగం లేదు.

- వారి విశ్లేషణ •



● సంతోష్ శ్రీవాణ్ణమ్

శ్రీమతిగారి కుక్క ప్రేమ

శ్రీమతిగారికి కుక్కంటే ఎంత పెచ్చు ప్రేమంటే ఇంట్లో కుక్క
లేకపోయినా ఆమెను సంతోష పెట్టేందుకు నేనే సొంతంగా భౌ భౌ అని
అరవాల్సి వస్తోంది

శ్రీ మతిగారు ఎవరైనా హీరోయిన్ ను
కుక్కలో చూసినట్లయితే
అయ్యో తన దగ్గర కూడా
కండలు తిరిగిన విదేశీ కుక్క ఉంటే బాగుండని
దిగులు పడుతుంది. దాంతో ఫోటో డిగటం,
స్నేహితురాల్య ముందు దర్శనం చూపటం,
ఉదయం, సాయంత్రం వాకింగ్ వంటివి
చేసేది.

ఒక రోజు నేను ఆఫీసు నుంచి
ఇంటికొచ్చాను. కానీ మహిళలంతా వచ్చి
సమాధికం పెట్టారు. అందులో శ్రీమతి తన
బాధలు చెబుతోంది.

‘అరే, ఈ రోజుల్లో కుక్క అదే రాళ్ళు.
ఒక చాన్సి మంచి మరేటి విదేశీ కుక్కలు

కునిపెట్టాయి. నాకు కూడా కుక్క దొరికితే చాలా బాగుందేదీ. వీటికూ ప్రత్యేక చర్యల ఉంటుంది'

'స్నేహితులార్థం వెళ్లక శ్రీమతి కోపాద్రీక్షలాలైంది. నన్ను ధూపమన్న విడుపు మొనగా పెట్టినది.

'అయ్యో ఇలాంటి దుస్తుడితో నా పెళ్ళయ్యింది ఏమిటి? ఇదంత దగ్గర ఒక్క కుక్క కూడా లేదు. నా అద్దపుం ఇలా ఏట్టింది. పెళ్ళికి ముందు కుక్కతో తిరుగుతూ ఎంత హాయిగా ఉండేదానో?'

నేను అలోచనలో పడ్డాను. నేను మూత్రం కుక్కకన్నా ఏం తక్కువ? పెళ్ళయినప్పటి నుంచి ప్రేమతో వెంటనే తిరుగుతున్నాను. అయినా నీవునీ రోజు నెలపట్టి ఒక కుక్క కోసం వెతకటం మొదలుపెట్టాను.

అన్నింటికంటే ముందుగా ఒక కుక్కల దుకాణానికి వెళ్ళాలి. ధరలు అడిగితే బెల్లో ఉన్నాయి. అప్పుడు వాటి స్థానాల్లో ఉన్నాయి. వాటికి తినిపించటం, తాగించటం కూడా రైట్ వార్డ్ ప్రకారం ఉండాలి.

మనం ఆకలితో ఉన్నా ఫర్వాలేదు.

అంతేకాక అప్పుడప్పుడు డాక్టర్తో చెక్ చేసు కూడా చేయించాలి. టీకాలు వేయించాలి. మనకు మూత్రాలు దిక్కులేకన్నా సరే. మనం చలిలో, ఎండలో పడి ఉన్నా కుక్కకు మూత్రం కూర్చో లేదా వీటర్ ఏర్పాటు చేయాలిందే.

మామూలుగానే ఈ విధికి కుక్కలు చాలా నాణ్యం ఉంటాయి. కొద్దిసేపటికే కంటిపెరిగిపోయాయి.

నేను ఒక అంచనాకు వచ్చాను. ఇప్పటి ఏర్పాటు చేస్తే అటు కుక్కయినా ఉండాలి.

లేకపోతే మనమైనా ఉండాలనిపించింది. అయినా శ్రీమతిగారు ఏమి చెప్పినా మిగిలినందుకునేట్టే లేదు.

కలిసి సీరియస్గా ఉండని గమనించి నేను అమెలో చేరి కుక్కలు కూడా ఏమీ ఉండాలి. కాలంటే ఏదో ఒక కుక్కను పెంచుకుందాం. మనం మేకప్ చేసి దాన్ని పెంచుకుందాం అన్నాను.

మరుసటి ఉదయం సడలించు పెట్టినప్పుడు ఒక రేపి కుక్క ముచ్చటగా ఏర్పడింది. నేను దాన్ని లాభిస్తూ ఇంటిదాకా తీసుకోవాలి.

ముందుగా నేను దానికే పాలు, రొట్టె తినిపించాను. తర్వాత మరదాలో వెనక్లో కట్టేసాను. శ్రీమతి దాన్ని ఎంతో సైమగా చూసేసరికి నేను ఉడికిపోయాను. ఎందుకంటే పెళ్ళయిన తర్వాత ఇవాళి వరకు అంత ప్రేమను శ్రీమతి నాకు కూడా చూపించలేదు.

ఆ తర్వాత హుడంట్ కుక్కలు ప్రేమ కోసం ఆకలితో ఉంటాయి. ఇప్పుడు నేను నా ప్రేమనందరినీ దీనివైతే కలిపిస్తాను. ఇప్పుడయిన తర్వాత ఇప్పటి వరకు మేమే పెట్టిన ఇంకా ప్రేమ కలగలేదు' అంది.

మరుసటి రోజు ఉదయాన్నే శ్రీమతి కుక్క వైట్ పట్టుకుని వాకింగ్కు బయల్దేరింది. ఇప్పుడు దేశీ కుక్క ఎంతో గర్వంగా శ్రీమతితో నడుస్తోంది. ఇది మన ఆము ఫ్రెండ్స్ ఈస్ట్ పడుతున్నాడు. ఇదే సమయంలో వేరే కాలంటే కొన్ని కుక్కలు అటు వెంట పడి మొదలుగుతున్నాయి. ఇప్పుడు శ్రీమతి నడుస్తుంటే వెనుక 4-5 కుక్కలు వెంటబడుతున్నాయి. ఏదోలా శ్రీమతి ఇంటికొచ్చి బెడ్డైతే వారిపోయింది. తీరా చూస్తే అమెకు కాలు బెల్లెనీ, శ్రీమతి మందుల కోసం వెయ్య రూపాయలు ఇచ్చివేసింది. ఆ తర్వాత బెడ్డైతే తీసుకోవాలి వచ్చింది.

నాడైతే అటు మా సమస్యలు తీరిపోతాయన్న నమ్మకమే కలగటం లేదు. ఇప్పుడు నేను కుక్క కోసం అప్పుడు నేను పెలపై తీసుకోవాలి వచ్చింది. దీన్ని కట్టేస్తే అరుస్తుంటుంది. అందుకే జనం సలహాతో నేను దాన్ని ఇంట్లో స్వేచ్ఛగా వదిలేసాను. ఇప్పుడు ఇంతలా దాని రాజ్యమైపోయింది. తనకు నిప్పుడు, ఎక్కిడికి పెళ్ళానిపిస్తే అక్కడికి వెళ్తుంది. శ్రీమతి ఇప్పుడు దాన్ని కడిగి స్నానం చేయించే చార్జ్లో వాస్తే వేసింది.

నెల రోజుల సెలవుల తర్వాత నేని మున్సి రిస్కు వచ్చింది. వేసేలే ఇంటి సమీప నుంచి నాకు ఏమిపైకి అధింపించి ఎసుకున్నాను. కానీ కుక్క అమె ముడికి చూకితేదే. తాను భయపడి పరుగుతీర్చి 30వ నెల వారికి ప్రాక్టర్ లయ్యింది. ఘటన మా ఇంట్లో మా కుక్కతో జరిగింది కనుక రేపేల్లో కూడా నేను రేపేలం చేయించాలి. తలం కట్ చేసుకుంటూ 2 నెలల సెలవులతోపాటు 10వేల రూపాయల డబ్బు కూడా ఇవ్వాలి వచ్చింది.

లేదంటే పోలీసులకు చెబుతానని అమె బెదిరించింది. ఇప్పుడు ఇల్లు, కుక్క, పసలా నామీదే పడింది.

ఇంట్లో కుక్క ఉంటుంది. కనుక మేము ఏర్పాటులా పార్టీ ఫంక్షన్లు చేసు పెట్టాము. కానీ దీనికి ఇప్పుడు బాగా బద్ధమైపోయింది. ఒకసారి మా ఇంట్లో దొంగతనం జరిగింది. ఇది హాయిగా బ్రైన్, మున్సి తింటోంది. కుక్క యజమానికి నమ్మకస్థులారా చేయించి ఏర్పాటు. కానీ బ్రైన్, మున్సి ముందు ఇది యజమానిని కూడా ముంచేసింది.

ఈసారి మళ్ళీ శ్రీమతి నన్ను ఏదిమిస్తూ 'ఏంటంటి, మీరు పెంచుతున్నది కుక్కని. అదేమీ ఎలుక కాదు. ఇవాళి వరకు మీరు దీనికి ఎప్పుడూ బ్రైన్, మున్సి పెట్టావా? పెట్టలేదు కదా? అందుకే పెట్టిన వారితో ఇది నమ్మకంగా పనిచేస్తుంది' అంది. ఇది కూడా ఒక జీవిత పళ్ళమే. అందుకే నేను మోసగా ఉండిపోయాను.

జీవితంలో నేను ఎప్పుడూ ఎవరి దగ్గరా అప్పు తీసుకోలేదు. కానీ కుక్క కారణంగా నాన్న అప్పులు పెరిగిపోయాయి.

ఒక రాత్రి కుక్క బాగా అరుస్తోంది. రోడ్డు మీది కుక్క అరిస్తే ఎవరికీ ఇబ్బంది ఉండదు. కానీ ఒక ఇంట్లో పెంపుడు కుక్క అరిస్తే పొరుగుల్లో ఎందుకీంత అల్లంతులం చెబుతారో అర్థం కాదు. ఈలోగా ఎవరో పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేసారు. కానీసటికి పోలీసులు, పత సంక్షోణ విభాగం సబ్బంది వచ్చేసారు. కుక్కను ఆకలితో పెట్టారని ఎందుకీంత అల్లంతులు చెప్పారు.

నేను పడుకున్నా సేదరా అలాంటిదేమీ లేదు. మూడంటి దీని పొరుగు బ్రైన్, జలల్ ఇప్పుడు కూడా ఉంది. నేను అప్పు కూడా చేసి, కుక్కను ఏలాంటి ఇబ్బంది రానియకుండా చూసాను' అన్నాను.

దీంతో ఇన్స్పెక్టర్ సన్నగా నవ్వు పెట్టలే ఇప్పుడు ఇంకా శ్రీమతి అప్పు తీసుకో సేదరా. దీంతో కేసు పెట్టివైతేతుంది. లేదంటే బయటపెట్టే బయటపెట్టే కేసులో బైలు శిక్ష జరిమానా రెండు ఛరించాలి' అన్నాను.

తెలిస్తే వాడికి స్టేగ్స్ దాలు అనుకుని నేను మరుసటి రోజు కుక్కను పెంచడం కోసం ప్రానిడెంట్ ఫండ్ నుంచి డబ్బు తీసేందుకు ధరకన్నా పెట్టుకున్నాను. మున్సి కంటే కుక్కకు ఎక్కువ ప్రాధాన్యతనున్న మా ఆఫీసు సబ్బంది వెంటనే 30 నెల రూపాయలు ఇచ్చించారు. కానీ నేను అనారోగ్యం కోసం డబ్బు ఇవ్వాలని కోరితే ఇప్పుడవరకు సమాధానం ఇవ్వలేదు.

నాకోకే శుభవర్షం ఏమిటంటే శ్రీమతికి కుక్క,

మీద ప్రేమ తగ్గుతూ పోతోంది. అందుకే ఒక రోజు నాకు 'హుడంట్, జరగాల్సిందే' అంటూ జరిగిపోయింది. ఏదేమైనా కుక్కతో ఇంటికి చర్చం పెరుగుతుంది. నేను బయట గేటుకు 'కుక్క ఉంది జాగ్రత్త' బోర్డు పెట్టించాను. ఇప్పుడు దాన్ని తీసేస్తే కాలంటే మన నేరు పొడైపోయింది. కుక్కను కూడా పెంచలేపోయారంటారు. నేను మీకు కుక్కకు ఇచ్చినంత గౌరవం కూడా ఇవ్వకపోయాను నేను మీన అన్నా. వేస్తే తొలి రాత్రి రోకే మమ్మల్ని అందరికీకీ అధిక విశ్వాసాయనంగా అంగీకరించాడు'

'ఇప్పుడు కూడా మీరు నా నమ్మకం నిలబెట్టుకోవాలి. కేవలం మీరు చేయాలింది ఏమిటంటే తలుపు దగ్గర ఎవరైనా వచ్చినట్టు తెలిస్తే మీరు ఖా... ఖా... అని శబ్దం చేయాలి. అప్పుడు నేను ఏమింటి కుక్క అరుస్తోంది. కొంచెం వెనుక వరదాలో కట్టిని రండి అంటాను. అట్టేమిదా?' అంది.

ఈ కుక్క పురాణంలో నేను ఎంతగా వినిపిస్తాయనంటే శ్రీమతిగారు ఏ రకమైన ఆజ్ఞ ఇచ్చినా అంగీకరించేందుకు సిద్ధమైపోయాను. ఆ తర్వాత ఒక రాత్రి ఏమిటిలో నేను నిశ్చయంగా లేనికుక్కను స్వాగతం ఇచ్చేసాను. ఇప్పుడు శ్రీమతిగారికి, ఇంటికి చర్చం పెంచడం అప్పు డబ్బును నేనే ఖా... ఖా... అలాల్ని వస్తోంది

నా నగరం శుభ్రంగా ఉండాలి ఇందుకు అందరి సహకారం కావాలి

చెత్తను వ్యాపింపచేయటంలో
అందరి హస్తం ఉంటున్నప్పుడు,
దీన్ని శుభ్రం చేసే బాధ్యత ఎవరో
ఒక్కరికే ఎందుకు?

నా బంధువు ఒకామెకు నగరంలో పెద్ద
భవనం ఉంది. వేసు తనను కలి
సేందుకు అమె ఇంటికి వెళ్లాను. ఒక
సని మనిషి వారింట్లో పని చేస్తోంది. ముందుగా
అమె అన్ని టాయిలెట్లు శుభ్రం చేసింది. ఆ
తర్వాత ఇంటి కాలరాలు శుభ్రపరిచింది.
అమె బాత్‌రూమ్‌కు వెళ్లేటప్పుడు గట్టిగా
కోపోస్తుంది. 'అమ్మగారూ, పరదా లాగేసుకోండి'
బంధువు వెంటనే పరదా లాగేసుకుంటుంది.
అప్పుడు అమె శుభ్రం చేస్తుంది. అంటే అమెకు
మొత్తం ఇంట్లో ఏ పప్పునూ ముట్టుకునే
అవకాశం లేదు. అమెను నా బంధువు అగమండా
మందలిస్తోంది. ఎందుకంటే అమె 2 రోజుల
నుంచి రావట్లేదు.

'అమ్మగారూ, పని చేయడానికి రమాబాయి
వస్తోంది కదా?' పనిమనిషి తల గోక్కుంటూ చెప్పి
'అమెలో శుభ్రం చేయించుకోవాల్సింది కదా'
అంది.

'అయినా రమాబాయి టాయిలెట్లు, నాలాలు
ఎందుకు శుభ్రం చేస్తుంది? నాటిని సాకే పనివాళ్లే
చేస్తారు' అంది నా బంధువు.

నివారికి అమె వెళ్తున్నప్పుడు చర్లనం
ఫారిన్ కనర్లో కట్టి అమె చేతికి తగలకుండా

కొంచెం దూరం నుంచి అందింది. ఈరోగ రమణాయి అమె తిరిగిన ప్రదేశాన్నిబట్టి అది బట్టలో తుడుచుకుంటూ వస్తోంది.

మూరుతున్న కాలం

కొంతసేపు అక్కడ కూర్చుని నేను తిరిగొచ్చాను. కానీ పాకే పనివల్ల అనే వాళ్ళుం చాలా నేపటినరకు వా డెరితో మరొకరుతానే ఉంది. రెండవ రోజుల నుంచి వారి నాలాలు, టాయిలెట్టు తుడం చేయలేదు. వారు సొంతంగా చేసుకోలేదు. వారి పనిమనసి కూడా ఆ పని చేయలేదు. అయినా ఇతర కురాలు ఆ పని కేవలం పాకేవల్లే చేయాలని ఎందుకనుకుంటారు? మరింత చేసుకునేది మాత్రం వారి కదా?

మహారాష్ట్రాందీ వీరికి పానీయమివ్వాలని పేరు పెట్టారు. బాదాసాగర్ ధీమరామి అంతేబ్ల్యూ వీరి అభివృద్ధి కోసం ఎంతో పుష్ట చేసారు. అయినా వాస్తవంగా వీరి గురించి జనం ఆలోచనల్లే



మార్పు వచ్చిందా? రాజ్యాంగంలో వీరి మేలు కోసం అనేక అంశాలు చేర్చారు. ప్రజల మనసుల్లో వీరిపై నేటికీ అంటటినావాలనే ముద్ర నాటుకుని ఉంది. ఇతరుల మరెన్నాని తుడం చేసే వారికి నేటికీ మురిపికదాల్లే నీ నానక ఉంటుంది.

వీటి గురించి అనేక గాథలు చరిత్రలో కనిపిస్తాయి. వేలాది సంవత్సరాల నుంచి మను సంతాన ఆధారంగా సామాజిక వ్యవస్థ వదుస్తూ వచ్చింది. భారత వర్ణ కుల వ్యవస్థను ఆధారపడిన ఒక విశాల దేశం. ఇక్కడ ప్రాచ్యులు, వర్ణాయులు, వైశ్యులు, శూద్రులు ఈ నాలుగు వర్ణాల్లో అంతర్భాగంగా సంస్కృతులై కురాలు ఉండేవి. ఇవన్నీ కలిసి ఉండేవి కావు. వై నుంచి దిగువ స్థాయిల్లో అమరి ఉండేవి. ఇక్కడ ప్రాచ్యులును సర్వశక్తులుగా, భంగి(పాకే) పని వారిని అక్కడ నుంచి వైపునలో చేర్చారు.

ఒక ఆధిపత్యం ప్రకారం వీరి పుట్టక ముంగిరే కాలం నుంచే ఉండవచ్చు సంతోషాలున్నాయి. హిందువుల సింధుతలను సంస్కృతిలో గదిలో అమర్చిన మరుగుదొడ్డు ఉండేవి. కానీ ముంగిరే రాజ్యంలో ఏ సుఖాలకీ పెట్టినా మరుగుదొడ్డి

కనపడదు. అదే ఏదాని నుంచి వచ్చిన ధీర్ఘ సుల్తాన్, మొగలీలకు మరుగుదొడ్డు నిర్మాణ పరిజ్ఞానం లేదు.

ధీర్ఘ సుల్తాన్ల నుంచి మొగలీ రాజుల వరకు అందరూ పాత్రలో విస్తవం చేసేవారు. నాటిని ఇతరులు బయట విసిరేవారు. వీరు చనిపోవటానికి సిద్ధమయ్యారు. కానీ ఇష్టమేను స్వీకరించలేదు. మరెన్నాని ఎత్తి పడేనే బాధ్యత తీసుకున్నాక జంభ్యం లేదా ఉపనయన సంస్కారాన్ని దిడిది పెట్టిన (భంగం చేసిన)వారిని 'భంగిలు' అనేవారు. అప్పటి నాందూ సమాజం వీరి మరెన్నాన్ని తీసేసి అధమ సంస్కృతిని కూడా మూర్త్యుమైనదిగా, గొప్పదిగా చిత్రించింది. ఒక రకంగా ఇది వీర సంస్కృతిని వివక్షగా మారింది. పూర్వ పరాలతో ఇలాంటి వివేచనలను కథలుగా చెప్పుకోవచ్చు.

వాస్తవమైన ఒక నుంచి వివేచనమేమిటంటే వర్ణవ్యవస్థ ఇప్పుడు కరులుతోంది. కానీ కాలి పోవడంతో ఇంకా సమ యంపడుతుంది. చక్కలు, రాజ్యాంగం ద్వారా అభ్యోముల వలన పాలన కాలంలో మొదలైన పెద్ద పరివర్తన ఇప్పటికీ సాగుతూ ఉంది. సమానత్వ భావన ప్రజల మనస్తత్వంలో కూడా కనిపించి నప్పుడు అసలైన మార్పు వచ్చిందని భావించవచ్చు.

పరిశుభ్రత అందరి బాధ్యత

నేను ఒక సహార అంతస్తుల భవనంలోని ఒక ప్లాట్లో ఉంటున్నాను. మా టాయిలెట్టు

మేమే తుడం చేసుకుంటాం. భవనంలో కొందరు వృద్ధులు, రోగులు ఉన్నారు. వారు టాయిలెట్టు తుడత కోసం ఇతరుల సహాయం తీసుకుంటారు. మా భవనం పరిశుభ్రత బాధ్యతను పాతకుడైన రామ్మయ్యు సేకరించడం, మురుగుకాలులు, పబ్లిక్ ప్రదేశాలను పరిశుభ్రంగా ఉంచడం వీరి బాధ్యత. నిజం చెప్పాలంటే వీరి కులం, మతం ఏమిటో కూడా నాకు తెలియదు. అందరు తుగ్గంగా, సార్వో ప్రెమింగ్లో మొలైతే కలిగి ఉన్నారు. కొండలపై క్రిమల మీద రావడం కూడా చూశాను. నా చిన్న పురుష అమెరికాలో ఉండే జంభ్యులు ఒక విషయం అటుండేవారు. సాయంత్రం కేటేరియాలో మే పన్ను కూర్చుని కాఫీ తాగే వస్తే ఉడదులు అభీమతో టాయిలెట్టు తుడత చేసి ఉండేవచ్చు.

ఆ రోజుల్లో ఇక్కడ మన దేశంలో ఒక ప్రత్యేక వీరినిగల ప్రెమ్మ భరించిన కార్మికుడు వచ్చేవారు. చేతిలో పిచ్చు, ముఖంలో నిస్సృత యతే అతని గుర్తింపు. అమెరికాలోని భంగిల గురించి తెలుసుకుంటే వారిలో తెలివైన వారనిపించేది.

ఇటీవల ఒక ప్రభుత్వ కంపెనీలో పాతకుడైన కార్మికుని పోస్టు కోసం సాధారణ కేటగిరీ అభ్యర్థుల నుంచి పరభాషలు కోరారు. నితానికి ఎన్నో తరాలుగా ఈ సమయం చేస్తూ వచ్చిన వారి పిల్లలు ఇప్పుడు తిరుప్పరిస్థితులు. భరించక పాతకుడైన కార్మికులకు భారీ డిమాండ్ నిర్బంధింది. ఇప్పుడు ఈ సమితి దమ్ము బాగా వస్తండటంతో అన్ని వర్గాల వారు చేస్తున్నారు. కాలం తిమ్మనే ఉన్నా మార్పు మేంగా కనిపిస్తోంది. నగరాల్లో మార్పు, విమానాశ్రయాల, రైల్వేస్టేషన్లు, వివిధ బహుళజాతి కంపెనీల కార్యాలయాలు మెరిసి పోవటానికి కారణం వీరి.

ఆలోచనలు మూరాల్లిన సమయం

ఒక రోజు మా అపార్ట్మెంట్లో భవనంలోనే ఒక పాతకుడైన కార్మికుడు మరొకరిపై పిచ్చాడు చేస్తూ దాన్ని చేయలేని వాడు స్టేజీ బాగా లేదన్నట్లు నేరుకు ప్రాచ్యులను, ఇప్పుడు ఇలాంటి సమయం చేయడానికి వచ్చారు. మేమేమీ ఆ రోజులో తాతయ్య పాతకుడయ్యం చేస్తుంటాడు. అంతలా పాతకుడయ్యం సమయం చేయగలమని చెప్పండి? అని ప్రశ్నించారు. అది నింటంటే గోడలు కరులుతున్నట్లు అనిపించింది. అయినా నేను చిరునవ్వుతో ముందుకు సాగిపోయాను.

నేను దేశంలో గాంధీజీ అలోచనల మేరకు 'స్వచ్ఛతా ఆందోళన' బాగా చుట్టూలే నిప్పింది. పెద్ద పెద్ద నేతలు, హిరోలు చేతిలో పిచ్చుల పట్టుకుని రిచ్చు కాల్యలు తుడత చేస్తూ కనిపిస్తున్నారు. దళితులు, అంటరానివారు, కార్మికులు, భంగి వంటి పదాల నేపథ్యం కనుమరుగయ్యే పరిస్థితి కనిపిస్తోంది. వీరి కోసం ఇప్పుడు గౌరవభూమిమైన 'పాతకుడైన కార్మికులు' అనే పదాన్ని వాడుతున్నారు. నిజం చెప్పాలంటే ఈ ఉద్యమం గెలుపు వేసి భుజాలపైనే ఉంది. వీరి మార్కెట్లో పాతకులు లేదా దర్బారుల దిగిలే వీరి నిలువ తెలిసేస్తుంది. నగరాలు, మహానగరాల పరివర్తన మేంగా సాగుతోంది. కానీ నేటికీ మారుమూల ప్రాంతాలు, గ్రామాలు, పట్టణాల్లో ఒకరికొకరు అందరూ పరిచయస్థులే అయినా ఇతర కులాల వారు పాతకుడైన కార్మికులను హిన్ దృష్టితోనే చూస్తున్నారు. మురికిలోనే ఉంటారు. కానీ పాతకుడయ్యం ప్రాగ్భవ ఉండదు. చెత్త వెదకల్లంటే అందరూ చూసేవారు అని దాన్ని తుడతవడం కేవలం పాకే వారి బాధ్యత. ఏవైనా పనిలో చిన్నతం, పెద్దతనం అనేది ఉండ వని ప్రజలు అర్థం చేసుకోవాలి. తిరిగివత దమ్ము, గౌరవం అభివృద్ధిపట్టుయితే భాగీగా కూర్చున్న ప్రాచ్యులను లేదా వ్యాపారుల కోరుకుంటూ కూడా ఈ సమయం నేనువారదు.

అలోచనలు మారిలే దేశం మారుతుంది.

• రీతా గుప్తా •



నేను ఒక అమ్మాయిని ప్రేమిస్తున్నాను. అమ్మాయి కూడా నన్ను మనస్సుగా ఇష్టమవుతోంది. అమ్మ ప్రతిరోజూ బాగా రాత్రి అయ్యాక ఫోన్ చేసి నన్ను మాత్రమే పెద్ది చేసుకుంటానని చెబుతోంది. అటు మా కుటుంబీకులు అమ్మాయి అమ్మన్న కులం, మా కులం వేదని అభ్యంతరం చెబుతున్నారు. కానీ అమ్మాయి కుటుంబీకులు గవక ఫోన్ చేస్తే పెద్ది అమ్మాయిని చూసేద్దామని అంటున్నారు. నాకు స్టాయి, కుటుంబ చరిత్రతో ఎలాంటి పట్టింపు లేదు. నేను అమెను జీవిత భాగస్వామిని చేసుకోవాలని మాత్రమే కలగంటున్నాను.

అమ్మాయి అమ్మన్న కులం గురించి మీ కుటుంబీకులు అభ్యంతరం చెప్పటం మూఢభవం, అలాలోచనం. అయినా మీరు అమ్మ ఇష్ట, కుటుంబాన్ని చూసారా? మీకు అంతా సచ్చితే అమెను ప్రేమిస్తున్నానని, తప్పక పెద్ది చేసుకుంటానని మీ కుటుంబీకులకు ఇచ్చితంగా చెప్పేయండి. దీంతో వారు అమ్మాయిని చూడటానికి వెళ్ళినప్పుడు పాలకాలపు ఆలోచనల్ని వదిలేస్తారు.

నాకు పెద్ద సంతోషమైంది. కానీ నేను భర్తతో కలయిక జరుపుకున్నప్పుడు కోరింత సుఖం కలగటం లేదు. నేను మరొకరి గురించి ఆలోచించలేదు. ఎందుకంటే నా భర్త నన్ను చాలా ప్రేమిస్తున్నాడు. సమస్త విషయాలే నా భర్త పురుషాంగం చిన్నగా ఉంది. నేను ఈ సమస్యపై ఆయనతో చెప్పలేకపోతున్నాను. అంగం పెద్దదయ్యేలా ఏదైనా మందు ఉంటే చెప్పండి?

అంగం పైజాను పెంచేందుకు ఎలాంటి మందులు ఉండవు. పైజా ఆ అవసరం కూడా లేదు. ఎందుకంటే పురుషాంగం ఆకారంలో, కలయికలోని అసందానికి ఏమాత్రం సంబంధం లేదు. అందుకే అన్నింటికంటే ముందు మీ మనసు సంతోచి ఈ అసౌకర్య తీగియ్యండి. కలయికలో పాల్గొనే ముందు కౌగిలించు, ముక్కులు నంటిని సాగించాలి. కామోద్రేకం కలిగి తర్వాత కలయికలో పాల్గొంటే తప్పుకుండా ఆనందం కలుగుతుంది.

నేను ఒక స్త్రీనికుని భార్యను. వివాహమై

మాడేళ్ళయింది. నా భర్త ఆరునెలల తర్వాత ఇంటికి వస్తాడు. నాకు ఇంతవరకు మాతృప్రసం సుఖం లభించలేదు. నాకు రుతుచక్రం ఒకసారి 3



నెలలకు, మరోసారి 5 నెలలకు వస్తుంది. నేను తల్లి కాకపోవడానికి ఇదే కారణమా?

అవసరమైన రుతుచక్రం గురించి మీరు ప్రైవేట్ నిపుణులను సంప్రదించండి. వివాహమైన మూడేళ్ళకు కూడా మీకు సంతానం కలగలేదు. కనుక ఈసారి మీ భర్త వచ్చినప్పుడు అయనతో కలిసి ఏదైనా ఫ్యామిలీ ప్లాన్ చేసుకోవాలి. భార్యభర్తలిద్దరినీ పరీక్షించాలి. సంతానలేమికి కారణం ఏమిటో తెలిపేయండి. సంతానోత్పత్తికి ఎంత అవకాశం ఉంటుందో దాన్ని బట్టి మీకు చేయాలైన చికిత్సను నిర్ణయిస్తారు.

నేను 18 ఏళ్ళ యువతిని. ఎప్పుడైనా ఒక యువతి, యువకునితో తొలిసారి కారీక సంబంధంలో పాల్గొంటే చాలా నొప్పి కలుగుతుందని విన్నాను. ఇది నిజమేనా? ఇలా ఎందుకు జరుగుతుంది?

కన్యగా ఉన్న యువతుల యోనిలో ఒక పల్లవి పొర ఉంటుంది. దీన్ని చచ్చిపొర అంటారు. యువతి మొదటిసారి కలయికలో పాల్గొంటే ఆ పొర విరిగిపోతుంది. దీంతో కొంచెం రక్తస్రావం జరిగి వ్యర్థంగా నొప్పి కలుగుతుంది.

నేను 25 ఏళ్ళ అవివాహిత యువతిని. ఒక

స్కూల్లో డీజర్గ్ చేస్తున్నాను. స్కూల్లో ఒక వివాహమైన అధ్యాపకునితో కారీక సంబంధం ఉంది. ప్రతి వారం మేము కలయికలో పాల్గొంటాం. నేను వివాహం అయ్యేంతవరకు ఈ తంతు కొనసాగించవచ్చా? దీని వల్ల ఇబ్బందులు ఏమి ఉండవు? కా?

మీ వయసు వివాహానికి యోగ్యమైనదే. అందుకే మీరు తగిన వ్యక్తి ఎంచుకుని వివాహం చేసుకోండి. మరొక వివాహిత వ్యక్తితో అక్రమ సంబంధం చాలా రోజుల వరకు దాగి ఉండదు. ఎప్పుడో ఒకప్పుడు అక్రమ సంబంధం గుట్టు అధ్యాపకుని కుటుంబానికి తెలిసిపోతుంది. దీంతో అతని దాంపత్యంపై దుష్ప్రభావం పడుతుంది. కాకుండా మీరు సమాజంలో అవమానాల పాలవుతారు. అప్పుడు మీకు వచ్చిన వరుడు దొరకటం వచ్చునువుతుంది.

ఇవేగాకుండా మీరొక అధ్యాపకురాలు. అధ్యాపకులు విద్యార్థులకు ఆదర్శంగా ఉండాలి. మీ ఆవైరిత ప్రవర్తన వారిని ఎలాంటి ప్రభావం చూపుతుందో మీరు ఆలోచించగలరు. కనుక వెంటనే ఈ తంతును నిలిపివేయండి.

నేను 18 ఏళ్ళ యువతిని. మా అత్త కొడుకును మూడేళ్ళగా ప్రేమిస్తున్నాను. మేము ఒకరిని ఏదీని మరొకరం ఉండలేము. అందుకే అతన్ని పెద్ది చేసుకోవాలని అనుకుంటున్నాను. ఈ వివాహం చేసుకోవచ్చా? ఇద్దరం పెద్ది చేసుకోవటంలో తప్పుమందా?

మీ వయసు ఇప్పుడు చాలా తక్కువ. పైగా 3 ఏళ్ళ క్రితం అంతే కొమార వయసు నుంచి ప్రేమ గురించి మాట్లాడుతున్నారు. మీరు ప్రేమ అనుకుంటున్నది నిజానికి ప్రేమ కాదు. లైంగిక ఆకర్షణ మాత్రమే.

ఈ వయసులో వ్యతిరేక జెండర్లపైపు ఆకర్షణ కలగటం సహజమే. ఇది ఎంత వేగంగా కలుగుతుందో అంతే వేగంగా తొలగిపోతుంది. కనుక ఈ ధ్రువ నుంచి మనసును బయటికి తీసుకురండి.

ఆరోగిక మీది పెద్ది గురించి ఇప్పుడు ఆలోచించే వయసు కాదు. ఆ బాధ్యత పెద్దలకు వదిలేయండి. ఇప్పుడు పద్ధతిగా ఉంటూ, తెలివైన ప్రజ్ఞ పెట్టండి.

మీ సమస్యలకు సమాధానాలు 'గ్రిహశోభ'లో ప్రచురించబడతాయి. మీ సమస్యలను మాకు సంబంధించి చిరునామా: 'వ్యక్తిగత సమస్యలు' 'గ్రిహశోభ', 122, చెనావు లైన్ సెంటర్, హార్మిస్, పింజిరాబాద్ - 3.

ఈ కీబోర్డు మీ ఆఫీసరాలకు పంపించినట్లయితే అయితే మీ ఫోన్ చిరునామాతో 7093990340 నెంబర్కి మెసేజ్ పంపించండి.

తేదా grishobha.hyderabad@delhipress.biz కి ఇ మెయిల్ పంపించండి.

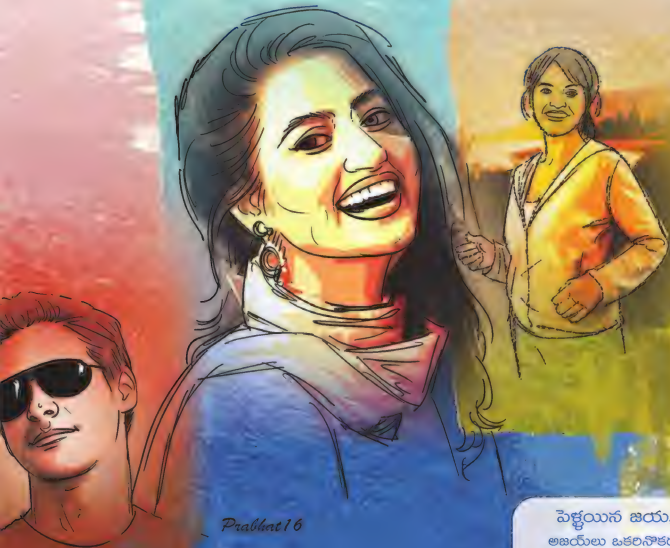
సెల్ & బ్యాగ్

అకర్షణీయమైన డిజైన్లు ఉన్న ఈ బ్యాగ్లు, క్లబ్ స్టైల్లో మిలుకొడుతుంటే అకర్షణీయంగా మారిపోయింది.



మనసా తుక్కి పడకే...

• రోదరా శర్మ



Prabhat 16

పెళ్ళయిన జరు,
అజరులు ఒకరినొకరు
కొరుకొనడం మొదలుపెట్టారు.
మరి ఈ విషయం అజరు
భార్య రమ్మకు తెలియగానే వాళ్ళు
తమ చేష్టలకు ఫుల్స్టాప్
పెట్టారా...

‘ర

మ్మ తొందరగా జ్యూన్ ఇప్పుడు చాలా అలసటగా ఉంది’ అడవి తన చెమటను తుడుచుకుంటూ చెప్పాడు.

‘సరే, ఇప్పుడే తెస్తే’ అంటూ రమ్మ వంటగదిలోకి వెళ్ళిపోయింది.

ఇది అడవికి రోజువారీ పని. నువ్వుడు అడవిని ‘చూడు రమ్మ, మా కాలేజీ ఫ్రెండ్ మనీష్ మన అపార్ట్మెంట్లోకి వచ్చి అయ్యాడు. అదే మనం అతని కొడుకు పుట్టిన రోజుకు వర్షం కదా! అతని ఈ రోజు నేను జీవితం నుండి తిరిగి వస్తున్నప్పుడు కలిసాడు. అతనినూ బక్క పలుచగా ఉన్నాడు. కానీ అతని భార్య మూత్రం చాలా అందంగా ఉంది’ అడవి చెప్పాడు.

‘మనకు వాళ్ళ గురించి ఎందుకు? ఆయన భార్య గురించెందుకు? నువ్వు తొందరగా స్నానం చేసేరా. టిఫిన్ రేడి చేస్తావు’ అని అంది.

రమ్మ ఈ సుదర్శ అడవి జీవితం చాలా సేపు ఉండడం గ్రహించింది. అందుకే ఒక రోజు అతన్ని అడిగింది. ‘మీది విషయం ఎందుకు లేదైంది? ఈ రోజు వచ్చినా ముఖ్య విషయమందా. జీవితం నుండి చనుటులు గెక్కుకుంటూ వచ్చావు. అయినా కూడా మీ ముఖంలో ఒక రక్తమైన వణుకం మెలిసిపోతోంది? ప్రతి రోజులాగో అలసిపోయి దానడం లేదేమిటి? రమ్మ చిటికెలు వేస్తూ అడవిను అడిగింది.

‘మీది నేను రోజు అలసిపోయి వచ్చి విడువకు ఉంటాను? మనల్ని మనం బోధించి ఉంచుకోవడం అంత సులభమనుకున్నావా? జీవితం ఎప్పుడూ చూడని మొనగా వీడి. ఒకసారి వచ్చి చూడు. మనల్ని మనం మెయింటెయిన్ చేయడానికి ఎంత ఇష్టపడొచ్చి వస్తుంది’

‘అయ్యగారి లోని మొదలైంది... నాదాగా ఇద్దరు పిల్లల్ని కలి అ తర్వాత ఓసరినీ విషయం నాలో మాట్లాడడం తిరిగి వచ్చింది’ అంది.

‘కానీ ఈ రోజు అలసటగా ఇంటికి వచ్చాడు... వచ్చినా ముఖమైన విషయమందా?’ అని అడిగింది.

‘లేదు అంటేటిమీ లేదు’

‘ఈ సుదర్శ మా ఫ్రెండ్ భార్య జీవితం నేనుకు వస్తోంది. అమెలో మాట్లాడుతుంటే దేవు తెలియదు. ఏం ఎక్కర్నా? వేస్తుంది’ అప్పుడే ఎంత బోధించా మారించింది ఎవరూ అమె వయసును అంచనా చేసుకోలేదు కూడా’ అని చెప్పి అడవి దాని చేయడం మొదలుపెట్టాడు.

రమ్మకు అడవి చేస్తున్న సుందరం లేదు. ఇప్పుడు ఇది ఒక దినవర్తనగా మారిపోయింది.

అడవిని ప్రతిరోజు తన కూతురును స్కూల్ లో బస్సులో వదలడానికి వెళతాడు. అక్కడ జీవితం తన కూతురు తీసుకుని వస్తుంది. ఇద్దరు మాట్లాడుకోవడంలో అలసటపడేదు. ఎప్పుడైనా

అడవిని స్వీమ్మింగ్ పూల్ వెళ్ళినప్పుడు అక్కడ జరుగుతున్నది. రమ్మ రాగానే వారిని బాల్కనీ నుండి చూసినప్పుడు రోల్స్ కుమిలిపోయేది.

కొన్ని రోజుల ప్రేతం అపార్ట్మెంట్లో మాళ్ళ ఇద్దరు పోలి ఉంటుంది. ఇద్దరు స్నేహితులు తమ కుటుంబ సమేతంగా పార్కి హాలులోకి వచ్చారు. జీవితం చూసి అడవి ముఖంలో చిరునవ్వు కెల్లినప్పుడుంది. రమ్మ వారిని చూసి తన స్నేహితులవై వెళ్ళడం మొదలుపెట్టింది. పిల్లలూ నా బెస్ట్ ఫ్రెండ్స్. మేము వీరిలోపాలు ఉంటారు. మీ ఫ్రెండ్ అయితే సన్నగా రిసెటూ ఉన్నాడు. కానీ పిల్లలూ చాలా మంచివాళ్ళ’ అని అంది. అప్పుడు అడవి ‘స్నేహితుడు మూత్రం సన్నగా ఉన్నాడు. జీవితం చూడు... ఇప్పుటికి ఎంత అందంగా డ్రెస్ చేసుకుని వచ్చింది. టిగర్ మొత్తం అదిరిపోతోంది. ఆ కొండముచ్చును చూడు... అసలును నేనుకునే వచ్చి అదే దుస్తులు!’ అన్నాడు.

రమ్మ అడవిను అక్కడి నుండి లాక్కుని తీసుకువెళ్ళింది. అడవి రమ్మతోక ఉన్నాడు. కానీ అతని చూపులు మూత్రం జీవితం అయిపోయాయి. జీవితం కూడా అడవిని వైజులతో పర్వతాలిటీలో చాలా ప్రభావించింది. దాంతో అడవి చూడగానే అమె చిరునవ్వు నవ్వింది. అమె భర్తను దేవీమీడి అన్నది లేదు. రోల్స్ పార్కికి లాక్కు. రానాని, దుస్తులు, మెచ్చులు సరియైన పద్ధతిలో మేనుకోవడం కానీ జీవితం మూత్రం సందర్భానికి తగ్గింపు ఒక పద్ధతిగా అందరించుకున్నది. దాంతో అడవి మనీష్ ము ‘అంగారే చేలిలో అంగారే’ అంటూ అలసిపోయేవాడు.

ఒక రోజు అడవి మనీష్ కుటుంబాన్ని రోజువారీకి వీడితాడు.

‘మీ స్నేహితుడిని ఇష్టపడిన వాడిని ఎందుకు వాడిని రోజువారీకి పిలుస్తున్నావా?’ అని అడిగింది. అడవి ‘చాగనడం... వాళ్ళు వచ్చి ఇన్ని రోజులైంది. మనం ఒకసారి కూడా మన ఇంటికి రమ్మని పిలవలేదు’ అన్నాడు.

‘అయితే వాళ్ళను ఎవరు రమ్మనాడు?’ రమ్మ చిరునవ్వులు అంది.

దీవారం జీవితం మొత్తం కుటుంబాన్ని వెంటాడుతుంది అడవి ఇంటికి వచ్చింది. అడవి వారితో మాట్లాడుతున్నప్పుడు అతని నాల్గై పరిచయించాడు. అతను మనసులోకి ఎక్కిడ మనీష్ ఎక్కిడ జీవితం అనుకున్నాడు. అతని జీవితం చాలా మెచ్చుకున్నాడు. రమ్మ ఇదంతా తన కళ్ళలో చూడలేకపోతోంది. మనీష్ కుటుంబం రోజువారీ పిలిచి వెళ్ళిపోయింది.

వాళ్ళ వెళ్ళిపోయిన తర్వాత అడవి ‘జీవితం తన పిల్లల అలవాదాలూ ఎంతో చక్కగా

చూసుకుంటుంది. ఎంత నేర్చుగా మాట్లాడుతుంది. చదువులోనూ పరీక్షల్లో అన్నాడు.

‘అయితే మనలో ఎవరు తప్పు?’ రమ్మ జవాబు ఇచ్చి. అడవి మౌనం వహించాడు. ఇప్పుడు అడవి ఇంట్లో తరచుగా జీవితం విషయం రాగానే రమ్మ విమర్శలతో భరించలేకపోతోంది. అడవి మనసులో అతని మెదడులో జీవితం ఇప్పుడు పరిచయించడం అమెకు అనిపించింది.

రమ్మ తన ఇంటికి రమ్మని ఆహ్వానించింది కానీ అమె ముఖంలోని కుటిలమైన చిరునవ్వును చూసి జీవితం రమ్మ ఏం చెప్పిందిని కొరకుంటుంది అర్థమైంది

అక్కడ జీవితం కూడా తరచుగా అడవి గురించి మాట్లాడుతూ ఉండేది.

‘మీ స్నేహితుడు అడవిని ఎంత ప్రియమైనా ఉంటాడు అనేది. ఎప్పుడూ నవ్వుతూ నవ్వుతూ ఉంటాడు. పార్కికి తరచుగా వచ్చి కూడా ఎంత ముందుంటాడు. ప్రతి ప్రాక్రమిలో అతని పేరు అప్పుడే వస్తుంటాడు. పార్కిలోనూ, కల్చరల్ ప్రాక్రమిలో కూడా అని అనేది.

జీవితం అడవి ఒకరినికైనా మనసులోకి కొరకుంటున్నట్లుంది. అందుకే ఇద్దరు తమ కుటుంబంలోని విషయాలూ పర్వతం చెప్పుకుంటూ ఉంటారు. మనీష్ ఇష్టమైతే చూసేవాడు కూడా. ఎందుకంటే అతను తన ప్రపంచంలో లీగ్స్ వేస్తోనేవాడు. కానీ రమ్మ మనసులో జీవితం పేరు వింటే మంటలు చెంగళించు ఉండేది. తన పిల్లలలో జీవితంపై అడవి కళ్ళపై చూసినవకు వెళ్ళింది పరిస్థితి.

జీవితం పిల్లలు వారితో అడుగుతుంటామని చెప్పినప్పుడు రమ్మ కూతురు లేదు మమ్మీ తీసుకుంది’ అని చెప్పింది. ఈ విషయం జీవితం తెలిసిపోయింది. అమెకు నచ్చలేదు.

ఒక రోజు స్కూల్ జన్ తొందరగా వచ్చింది. అడవి, అడవిల ఇద్దరు పిల్లలు జన్ మిన అయ్యారు. అడవి నేను కారులో పిల్లల్ని డ్రైవ్ చేసి వస్తాను’ అని చెప్పాడు.

‘లేక అంది. కానీ జీవితం కొడుకు కొత్త అంతులోకి కలిసి వెళ్ళడానికి సిద్ధంగా లేదు. దాంతో జీవితం కూడా అతనిలోపాలు కారులో వెనుక సీట్లో కూర్చుంది.

అడవి ‘జీవితం, యూ తెన కమ్ మా ఫ్రెండ్ సీట్’ అన్నాడు.

‘ఓ డ్రోక్స్ ఫ్రెండ్ జీవితం చెప్పింది. కాదు ముందు సీటులోకి వచ్చి కూర్చుంది.

రమ్య స్నేహితురాలు ఈ విషయం రమ్యకు చెప్పగానే ఆమె ఉత్సాహం నిరూపించేయింది. దాంతో మర్నాడు ఆమె అజయ్‌ను అడిగింది. 'సిల్లంను స్క్వాల్ బస్ వలకే వదిలేస్తావు కదా. నీకు అక్కడ సమయం పడుతోంది' అని అంది.

రమ్య ఏం చెప్పాలనుకుంటుందో అజయ్‌కి నీమీ అర్థం కాలేదు. కానీ ఆమె బస్ స్టాండ్ కి వెళ్ళినప్పుడు అయినా కొరకొర చూసింది.

ఇతర స్త్రీలతో మాట్లాడేటప్పుడు సూటిపోటీ మాటలతో అయినా నిగరాళి చేయడం మొదలుపెట్టింది. అయినా కూడా ఇది తెలియదానికి పెద్ద సమయమేమీ పట్టలేదు. కానీ ఏం చేస్తుంది? మొదటి రోజే అతని దుర్లభతాడులో ముందు నీట్లో కూర్చుంది. ఆమె చూసేటగా తన కొడుకును బస్సులో కూర్చోబెట్టి అక్కడి నుండి వెళ్ళిపోయింది. రమ్య తిరిగి

వచ్చేసరికి అజయ్ బాల్కనీలో నిలబడి అయితో గట్టిగా మాట్లాడడం చూసింది.

రమ్య అయి దగ్గరకు వెళ్ళింది. 'అయో మా ఇంటికి రావచ్చు కదా. అలా గట్టిగా మాట్లాడుకోవడం బాగుండదు కదా' అని అంది. అలా చెప్పగానే రమ్య ఇంటికి రావడానికి ఒప్పుకుంది. కానీ ఆమె ముఖంలో ఒక కుటిలమైన నవ్వు కనిపించడం చూసి అయి

'అజయ్‌కు ఎప్పుడు అవకాశం దొరికినా అతను అయినా సోన్ చేస్తూ ఉండేవాడు'



భారత్ 10

రమ్య ఏం చెప్పాలనుకుంటుందో అర్థం చేసుకుంది. దాంతో ఆమె అక్కడి నుండి మౌనంగా వెళ్ళిపోయింది. వెనక్కు తిరిగి చూసేసరికి అజయ్ బాల్కనీ నుండి ఆమె చేయి ఊపుతూ బాయ్ బాయ్ చెబుతూ ఉండడం కనిపించింది.

ఇంటికి వచ్చాక జయ చాలా ఉదాసీనంగా నూచిపోయింది. మనసులోనే ఆలోచిస్తూ ఉంది. రమ్మ తప్పు అయితే లేదు. ఏమైనా ఆజయ్ అమెకు ఘర్షణ కానీ తను మాత్రం ఏం చేస్తుంది? ఆ తనలో అయితే మాట్లాడుతూంది. ఆజయ్ లో మాట్లాడితే తనకు వచ్చుతుంది. ఇందులో లోపం ఉంది? ఏమైనా స్త్రీ వేరేవాళ్ళ ఘర్షణ మాట్లాడితే దోషమా? రమ్మ ఇంత సీన్ చేస్తుండెందుకు?

అప్పుడు జయ రమ్యను ఇంటర్వ్యూ చేసి వాల్ చెప్పింది. 'రమ్య ఈ అధికారం నువ్వు కుటుంబ సమేతంగా మా ఇంటికి రావాలి. డిప్యూటీ మాతో కలిసి చేద్దాం' అని చెప్పింది.

రమ్య నిదో వంకటెట్టి 'నిజానికి ఆ రోజుకి మాకు మూవీ టికెట్లు మిక్ చేసి ఉన్నాయి. మేము సినిమా చూద్దానికి వెళతాం. అందుకే రాలేము' అని చెప్పింది.

‘ఓకే, నో ప్రాబ్లమ్... మళ్లీ ఎప్పుడైనా’ అని చెప్పి ఇంటర్నామ్ ఆపేసింది.

సాయంత్రం సమయంలో జయ తన
కొడుకుతోపాటు స్విమ్మింగ్ కోసం
వెళుతున్నప్పుడు అజయ్ కింద కలిసాడు. జయ
“మూవీకి పోలేదా మీరు?” అని అడిగింది.

“ఏం మూపీ?” అడిగాడు అజయ్.

జయ 'మిరంలా కలిది పో రోజు మూని
చూడడంలో వెలకులపల్లి రమ్మ నాతో చెప్పింది'
అజయకు రమ్మ అలా ఎందుకు చెప్పిందో
నివూత్రం అర్థం కాలేదు. కానీ జయకు అలా
అర్థమైంది. రమ్మ చదువు ఇష్టపడకుండా లేచి
తెలుసుకుంది. అజయ అంటే వచ్చాడు రమ్మకు
అనినాలో 'అవును, అలా చెప్పాను. అనుకున్న
ఇష్టం లేనప్పుడు ప్రాంతివేది ఎందుకు
పెంచుకోవాలి?' అని అంది. అజయ మునుములోనే
కలకులకు లాగివేసింది. జయకు ఎంత ఘృణ్యంగా
ఇది అనుకున్నాడు. కానీ ఏం చేయగలడు.

ఇప్పుడు ప్రతిరోజూ రమ్మనే పిల్లలను మ్యూల్ బస్ దగ్గరకి తీసుకువెళ్తోంది. జయ అజయ్ ను కలవడానికి తనాతనా లాడిపోతోంది. నిప్పుడైనా కింద కలిస్తే రమ్మ చూపులను చూసి మాట్లాడకపోయేది. తన చాలి మార్పుకునేది. ఏమైనా రమ్మ అజయ్ కి భార్య, కాబట్టి అజయ్ నై అమెకే హాట్టు. ఉంది. ఇప్పుడు అజయ్ అజయ్ ను చూడకపోతే మనసు స్థిమిత పడటం లేదు.

పిల్లలను చూసుకోవడంలోనే కలిగి పోతుందని చెప్పుకున్నారు. అయితే రమ్య జయవైభవ పిరగా చూస్తూ 'పిల్లలనే కాదు భర్తను కూడా చూసుకోవాల్సివస్తుంది. ఇక్కడ వల వేసే చాలా మంది తూర్పుణాలు ఉన్నారు' అని అంది.

తనను ఉద్దేశించి శూర్యలాగ అని సంబోధించడం జనమకు బాధగా అనిపించింది. అమె కళ్లలో నీళ్లు నిండాయి. కానీ విధిలేని పరిస్థితి. అందుకే తిరిగి ఎదిరించి ఏమీ మాట్లాడలేదు. ఎన్నట్లైనా రమ్య తన భర్తను హక్కుదారు. అందుకే అంటోంది.

తన మనసులో గూడు కట్టుకున్న కోరిక ఒకవైపు ఉందని ఆమెకు ఏం తెలుసు? అజయ్ తనను కోరుకుంటున్నాడా లేదా అన్నది తెలియదు. తర్వాత మనసులోనే ఆలోచించింది తనకు అజయ్ లాంటి భర్త గతక లభించి ఉంటే బహుశా ఇలా జరిగి ఉండకపోవచ్చు. చెప్పడానికేమన్నీ చాలా బాగుంటాడు.

కానీ ఇంత నేర్పరితనం, కేరీర్ కాన్సియమ్, అతనిలో లేదు. ఎలాంటి షేకులు, కోరికలూ లేవు. కానీ ఇందులో మనీష్ తప్పయితే లేదు. అన్నీ చూసే జయ అతన్ని పెళ్ళి చేసుకోవడానికే ఒప్పుకుంది. మనీష్ ఇంటికి బాధ్యత అన్నీ చూసుకుంటాడు. కానీ ఆమె మనసు తనకు తెలియకుండానే అజయ్యపై లాగుతోంది.

ఇప్పుడు జమీలోని ఇద్దరు కలసుకున్నే
అవకాశం ఉంది. దాంతో వాళ్లు అట్టే కట్టిన
కలిసి మాట్లాడుకునేవారు. కానీ తన మనసులో
ఉన్న కోరికను మాత్రం వెల్లడించుకునేవారు
కాదు. అప్పుడు దానినిపట్టితే, జమీలో వారి
మట్టుక చూస్తుంటే చేస్తున్న వాళ్లు విరితే
మాట్లాడుతూ ఓర చూస్తుంటూ చూసేవారు.
అప్పుడుప్పుడు ఏదో ఒక కామెంట్ చేసేవారు.

ఇప్పుడు జయకు నీళ్లు తలపై నుండి ప్రవహిస్తున్నాయని అనిపించింది. దాంతో ఆమె తన జిమ్ టైమ్ మార్చుకుంది. అజయ్ తో మాట్లాడవద్దని నిర్ణయించుకుంది.

చారా రోజుల నుంచి జయ నగినందన
 సోపందో అజయ మనసు మనసందో లేకుండు
 సాయించి. ఒక రోజు తన శ్రావించిన కలహాసన
 నుంచితో జయ ఇంటికి వెళ్ళినా, ఇంట్లో జయ
 ఒంటరిగా ఉంది. అజయో జయతో తన
 సాయించి మాట చెప్పినా, అది విని జయ
 ఎగిరి గంతేసింది. ఇద్దరు అపార్థిమంతో జయకు
 కలుసుకుచుదామని ఒక అయోజనేయం, రమ్య
 అపార్థిమంతో మహాళంధరికి జయ తన భర్త
 వల మేంబంధు విషయం చెప్పారని కూడా.
 దాంతో అపార్థిమంతో మహాళంధరా అమెను
 చూడంగా ఉండడం మొదలుపెట్టారు.

ఒకరోజు అజయ్ ఆఫీసు నుండి తొందర
బయటపడ్డాడు. తర్వాత జయకు ఫోన్ చేసి
దగరలో ఉన్న కాఫీ షాప్ కి రమ్మని చెప్పాడు.

జయ కూడా క్షణంలో తయారై అతన్ని కలనడానికి వెళ్ళిపోయింది. చెప్పాలంటే ఆ కాఫీ షాప్ జనంతో కిక్కిరిసి ఉంటుంది.

కానీ వారిద్దరికీ ఇలాంటి ఏకాంతం
కావాలి. ఇద్దరు ఒకరి కళ్ళలో ఇంకొకరు
కళ్ళు పెట్టి చూసుకుంటూ, నవ్వుకుంటూ
మోట్లాడుకుంటున్నారు. సరిగ్గా అప్పుడే జయ
చూపులు రమ్మ ప్రాంగణం వద్దాయి. ఆమె
అక్కడికి తన భర్తతో కలిసి వచ్చింది.

ఇద్దరు కలిసి ఉండడం చూసి హలో,
మీరిద్దరు ఇక్కడ ఉన్నారేంటి? నో డ్రాప్లైమ్
ఎంజాయ్ అని అంది. ఎంజాయ్ అనే పదాన్ని
గట్టిగా నొక్కి చెప్పింది. జయకు అర్థమైంది.
తనను దెప్పి పొడుస్తూ ఆ మాట అందని.
అజయ్, జయకు కూడా వెంటనే తను ఇంటికి
వేరుకున్నాడు.

మర్నాడు పిల్లలను స్కూల్ బస్సు వరకు వదిలి పెట్టడానికి బస్ స్టేషన్ జయ వెళ్లేదు. మనీషను పంపించింది. ఈ రోజు రమ్మ తనను వదిలిపెట్టడని తనకు తెలుసు. అందుకే అలా చేసింది. మనీష ఇంటికి రాగానే కొంచెం ముఖానంగా కనిపించాడు.

జయ అతన్ని "నీపైఎందరిది?" అని అడిగింది.
'రమ్మ నీపై కంప్లయింట్ చేస్తోంది. అంద

ముందు నాలో చాలా చెడ్డగా మాట్లాడింది' అని
అందుకు సాధారణ జన్మసాగికా భూమిలో
దిగిపోయినట్లు అనిపించింది. స్తగంలో ఇప్పుడే
స్నానం చేసి వస్తా అని వంక చెప్పి బాతరూమ్
వెళ్ళిపోయింది. ఏం చేస్తుంది నిన్నుచేయురాలు
అజ్ఞాతపు భర్త మురేంద్రు (ఓమ్ వెంటనే కొన్ని
కన్నీటి చిరుచుట్లు అలలల వేల రాయాల్సిన
అ రోజు మనీష్ అసీనుకు వెళ్ళేరు.

'మనం ఇల్లు మారుతున్నాం జయా' అని చెప్పాడు.

తెగ్గెల నెల అనవసు కొత్త
అపార్థమెంటులోకి సిగ్గు అయ్యాడు, అది
మాత్రమే కాదు మనీష్ మరో సిటికి ట్రాన్స్ఫర్
కోసం ఆఫీసులో రిక్విర్డ్ డెటైల్ కూడా ఇచ్చాడు
సిటి అయితే మాత్రం, నా జీవన మనసులో
అజయ్ జ్ఞానకాలిలు ఇంకా పనిపెంగానే ఉన్నాయి
మరచిపోదానికి సమర్థించేది.

కానీ మరచిపోరాదున్నా మరచి రాకపోయే
మనము చేదుకోర్కె బంధి అయిపోయింది.
గత్యంతరం లేదు. అమ్మ సేమ ఇంక పెద్ద స్త్రీ
లేకుండా ఉందని అవని అంచనా వేయలేదు. భవాన్య
నవరత్నో ఉంటుంటుందామనలేదు. అజమీలో
గడిపిన మధుర గ్రామాలు గతకాలపు పృథులు
అమ్మ మనసును తిన్నెడి చేపేమి. వాటిని తలచు
కుంటూ ఒకసారి నవ్వింది. మనసులోనే
పూదమంటై ఎవరూ అధికారం చెలాయించలే
అనుకుంది.



మీరు వైదీ కాదు

అత్తారిల్లు జైలు కాదు

పెళ్లయిన తర్వాత అత్తారింట్లో

కొత్త సంబంధాలతో కలిసిమెలసి

ఉండేందుకు కొత్త కోడలు తప్పకుండా

తెలుసుకోవాల్సిన కొన్ని సూచనలు

ప్రే మ వివాహం లేదా కుదిర్చిన వివాహం ఎందులోనైనా ప్రతి అమ్మాయి మనసులో అత్తారింటి గురించి ఎంతో కొంత భయం తీసుకుంటుంది. కొద్దిసార్లు ఈ భయం దిగులుగా మారిపోతుంది. కానీ అమ్మాయి మనసులో అత్తారింటి సభ్యులపై ప్రతిభాప భావాల కలిగినప్పుడే సమస్యలు ఉద్భవించవు. ఈ పరిస్థితిలో అమ్మాయి ఏ ఆధారం లేకుండానే కాదేమీ అత్తారింటి సభ్యుల్లో తోపాటు వెతుకుతుంది. మ్యారేజీ కొద్దిలో చా వీడిజ్ ట్యూ మాట్లాడుతూ 'అమ్మాయిల్లో అత్తారింటి గురించి భయం ఉండటం సాధారణ విషయమే. కాకపోతే ఒక్కసారి భయం నుండి తీర్చుకోవాలి అమ్మాయి మనసులో ఏదోకే కల్పించుకుని అత్తారింటి సభ్యులు తనలో నిా

వ్వనపారిస్తారోనని ఆందోళన చెందుతుంది. నిశ్శుభకారం అమ్మాయిలు వెగటివీగనే అలోచిస్తారు. ఇందుకు రెండు కారణాలున్నాయి. అమ్మాయికి అత్తారింట్లో అందరి స్వభావం గురించి బాగా పరిచయమై ఉండటం లేదా వారి గురించి పూర్తిగా ఏమీ తెలియకపోవడం రెండింటిలో ఏదైనా రకాల్లోని చింతలు అమెను చుట్టేస్తాయి. ఇలాంటి పరిస్థితులను ఎదుర్కొనే కొద్ది ఉపాయాలు ఇక్కడ తెలుసుకుందాం'

తమ గురించి చెప్పకోలేని భయం

అత్తారింట్లో పరిసరాలు, వ్యక్తులు రెండూ అమ్మాయికి అపరిచితమే. ఇలాంటిప్పుడు అత్తారింట్లో ఏ వ్యక్తితోనైనా అమ్మాయి తన ఆశలు, సమస్యలు, భావాలను వ్యక్తం చేయటంలో సంతోషం కలుగుతుంది.

ఉదాహరణకు ఒక కొత్త వధువు ముఖం చూపించే ఆచారం గురించి మాట్లాడుకోవచ్చు. ఈ ఆచారంలో కొద్ది ఇబ్బందులు, కొద్ది లాభాలు ఉన్నాయి. లాభమేమిటంటే ఇంటి కొత్త సభ్యులైన వధువును అందరూ కొత్త సంబంధీతులను కలుసుకునే అవకాశం అభివృద్ధి. ఇబ్బంది ఏమిటంటే బాగా అలసిపోలని ఉన్న వధువు జనం నందడి మధ్య అసౌకర్యంగా ఫీలవుతుంది. ఇప్పుడు ఇలాంటి పరిస్థితిలో అమ్మాయి ఎవరిలో తమ సమస్యలు చెప్పుకోగలదు?

ఈ సంద్రాధ్యయంలోపాటు ఇలాంటి అనేక పరిస్థితుల్లో అమ్మాయి అత్తారింటి సభ్యుల ముందు మాట్లాడలేక అనూహికంగా వారి మాటలకు తలొప్పుతూ ఉంటుంది. చా వీడిజ్ దీని గురించి చెబుతూ 'వివాహమైన తొలి

రోజుల్లో ఈ సమస్య ప్రతి అమ్మాయికీ ఎదురవుతుంది. కానీ ఎప్పుడీ ఉండలే కాదు. ముఖ్య విషయమిదిటండే తన మాటను వ్యక్తం చేయటం నేరం కాదు. అలోగ్యకరమైన సభ్యురాలి తన మాటను వ్యక్తపర్చి ఇతరులు అమెను విలువ నిస్తారు. అత్తరింట్లో క్రమక్రమంగా కలిసి చేతులు ప్రయత్నం అమ్మాయి స్వయంగా చేసుకుంది. ఇందులో అమెను ఎవరూ సహాయ పడలేదు. ఇప్పుడు తన మాట చెప్పకుండానే ఇంట్లో ఎవరూ తన మాట పట్టించుకోవటం మూర్ఖత్వం అవుతుంది' అన్నారు.

స్నేహితుల తాగేసుకుంటున్న భయం

'పెళ్ళికి ముందు ప్రతి అమ్మాయి మనసులో అత్తరింట్లో కూడా పెట్టెట్టి ఉన్నారని స్నేహితు డంటుందా? అన్న ప్రశ్న ఉంటుంది. దీనిపై చాలా పిరికి నిమిషాలుకూడానే పెళ్ళి కొత్త సలహాల బంధం. ఇది బాటి అవటం కాదు. కొత్త సలహాలతో కొత్త దీమాండ్స్ ఉంటాయి. వాటిని నెరవేర్చటం కూడా ముఖ్యమే. ఎందుకంటే కొత్త సలహాలు ఒకరినొకరు అర్థం చేసుకోవటం, ఒకరి ఆశలు మరొకరు నెరవేర్చటం ఆధారంగా దృఢపడుతుంది. ఈ బాధ్యత కేవలం అమ్మాయిలపైనే కాదు, అత్తరింటి సభ్యులు కూడా సవ సభ్యుల ఇతరసభ్యులపై కర్తవ్య మోపుతారు. అందుకే తమను తాము అత్తరింట్లో జైడిగా భావించొద్దు'

కొన్నిసార్లు అమ్మాయిలు అత్తరింట్లో సన్నిధి క్రమిస్తారు, అవరం, విశాలపై నెరులు నిర్బంధించి భయపడుతుంటారు. అత్త మామల అనుమతి తీసుకోకపోయినా వాళ్ళను సడతారు. ఇదే నిజమైనా ఇందులో అభ్యంతరం ఏముంది? పెట్టెట్టి కూడా అమ్మాయిలు, కత్తిదండంలతో వివిధ సంబంధాల్లో చర్చించే నిజంగాలు తీసుకుంటారు కదా.

ఇలా కేవలం అమ్మాయిలే కాదు, ఇంట్లో అందరూ ఇలాగే చేస్తారు. కాబట్టి 1. చాలా నిమ్మన, 2. చాలా రుచి. అత్తరింట్లో అత్త, మామలను కోడలపై ముగించి బాధ్యత ఉంటుంది. తమ బాధ్యత మేరకు వారు నిజమైన పని చేయాలని లేదా చేయిస్తున్న సరిపో ఇస్తే ఇందులో తన మేరే దాగి ఉంటుంది. ఇప్పుడు గురించాల్సినది ఏమిటంటే తన నిష్కలండ్ల కోడలు అత్త మామలను ప్రాధాన్యత ఇస్తే వారు కూడా ప్రతి పనిలో అమె అధికారానికి విలువ నిస్తారు.

ప్రతి ఇంట్లో కొన్ని కట్టడికాదులు ఉంటాయి. వాటిని సంతకంగా భావించడం తప్పదు.

నియమాలను పాటించటం వల్ల తనపైత్రె క్రమస్థితిగా ఉంటుంది. ఈ నియమాలు ఇంట్లో ప్రతి వ్యక్తికీ జీతగా ఉంటాయి. అందుకే పిటిని వ్యక్తిగతంగా తీసుకోకండి. అలాగే అత్తరింటిని జైలుగా భావించి ఎప్పుడు

తప్పులుకోవాలా అనే ఆలోచనలు చేయకండి. ఎందుకంటే ఈ ఆలోచనలు ఎప్పుడీ అత్తరింట్లో మంచి స్థానం పొందటంలో సఫలీకృతం కానివ్వవు.

కుటుంబ సభ్యుల కోర్కెలపై చింత

'4 గిడ్డెలు సభ్యులం ఓ కొనకం' అనేది సంసార జీవితానికి సరిగ్గా అతికినట్టి వ్యాఖ్య. కుటుంబం ఒక వ్యక్తిలో ఏర్పడదు. అనేకమంది సభ్యులు కలిసి ఒక కుటుంబం ఏర్పడుతుంది. నలుగురుమీదను ఉన్న ఇంట్లో సభ్యులం సలహాల తోనే నిర్వహణలు చేసుకుంటారు. దీన్ని కోర్కెగా భావించే పాపము చేయకండి. ఎప్పుడైనా మీ సలహాను కాదని నిర్ణయాలు తీసుకోవచ్చు. కానీ అందులో ఇతర సభ్యుల సమ్మతి ఉంటుంది. అందుకే దాన్ని కుటుంబసభ్యుల కోర్కెగా భావించకూడదు. అమ్మాయిలు పెట్టెట్టి ఉంటే తల్లిదండ్రుల నియంత్రణను పెట్టగా సభ్యులకోరు, ఎందుకంటే వారితో భావోద్వేగపూరిత అనుబంధం ఉంటుంది. అత్తరింట్లో ఇలాంటి అనుబంధం ఏర్పడటానికి సమయం సమయాలి, అందుకే వారి ప్రతి విషయం కోర్కెలా అనిపించొచ్చు. కానీ నిజానికి కొన్నిసార్లు అత్తరింట్లో కొందరు కొత్త కోడలపై తమ అధికారం చెలాయించేందుకు అమె చేసే పనిలో కోర్కె చేసుకుంటుంది అంటారు. ఇలాంటి వ్యక్తులతో మొదటి సుంలే కొంచెం కూరగా ఉండాలి. అత్త మామల విషయమొకటి మిమ్మ, వారికి సభ్యుల ఒక సరిహద్దు రేఖ గీసుకోండి. వారి మాటల్లో సులభంగా అంగీకరించ గలిగి ది ఉంటే స్వీకరించండి. అలా లేకుంటే వారికి గౌరవ పూర్వకంగా కాదని చెప్పండి.

అనవసర బాధ్యతలు మోసి భారం

కొత్త సలహాలతో కొత్త బాధ్యతలు కూడా మోసుకుంటున్నారని. ఈ విషయాన్ని అంగీకరించండి. కానీ కొన్ని సలహాలను పూర్వము పూర్వకంగా స్వీకరించటంలో కొన్ని ఇబ్బందులు ఎదురవుతాయి. ఇలాంటిప్పుడు ఆ సలహాలపై మనసులో ఉన్న బాధ్యతలు నిర్వహించటం భారంగా అనిపిస్తుంది.

ముఖ్యంగా అడవడుమలు, తోడికోడళ్ళ సభ్యుల తీసి, పులుపు సలహాల అనేక కథనం అమ్మాయిలు ముందే విని ఉంటారు. దీంతోపాటు టీవీ సీరియల్స్ అత్త కోడళ్ళ ఇంటి గొడవలు చూడటం వల్ల కూడా అమ్మాయిల మనసులో అడవడుమలు, తోడికోడళ్ళ, అత్త అదే రకమైన ముద్ర పడిపోతుంది.

నిజానికి ఈ సలహాలను నిర్వహించడం అంత క్లిష్టమేమీ కాదు. తన భర్తకు సలహానిచ్చిన బాధ్యతలు నిర్వహించటంలో అమ్మాయిలు చూసే పని అత్తరింట్లో ఇతర సభ్యుల

విషయంలో ఉండదు. వెగిటివ్ ఆలోచనలో మంచి కూడా చెప్పగా కనిపిస్తుంది. అత్త అడవడుమ, తోడికోడలు, అత్తరింట్లో కొత్త కోడలికి అభ్యర్థి క సభ్యులారాలుగా నిలుస్తారు. ఈ అంశాల్లో ఏమిమరులు తప్పు ఉంటాయి. కానీ ఇవి లేకుండా సంసార జీవితం చుట్టూ ఉంటుంది.

జీవనశైలి మార్చుకోవడంపై భయం

జీవితంలోని ప్రతి దశలో ఒక కొత్త మార్పును ఎదుర్కోవటం తప్పనిసరి. పెళ్ళయిన తర్వాత స్త్రీ పురుషులరైతి జీవితంలో చాలా రకాల మార్పులు వస్తాయి. కానీ అమ్మాయిల్లో పెళ్ళికి ముందు దిని గురించి చాలా భయాలు ఉంటాయి. పిటిలో ముఖ్యమైనది తండ్రి ఇబ్బంది భర్త ఇంటికి వెళ్ళటం. అన్ని ఇళ్ళలో నియమ నిబంధనలు వేరుగా ఉంటాయి. అచార,



వ్యవహారాలు కూడా భిన్నంగా ఉంటాయి. పిటన్నింటి మధ్య తమను తాము అప్రోచ్ చేసుకోవటం ప్రతి అమ్మాయికీ కొంచెం కష్టమే కానీ అభ్యంతరం కాదు.

ఇంట్లో ఒక కొత్త వారసరంగంలోకి వచ్చిన నూతన వధువుతో సమన్వయం కుదుర్చుకోవటం అందరికీ సభ్యులకూ అంత సులభం కాదు. తమ ఇంటి లావాసలుతో కలిపిని సభ్యులూ చేసుకోవటం కూడా అత్తరింటి సభ్యులు ఒక సవాలే లాంటిది. కానీ ఇబ్బందైనా సరే అవగాహనతో అడుగులు ముందుకేస్తే ఈ మార్పు బాగానిపిస్తుంది.

ఇలాగే అత్తరింట్లో ఆ ఇంటి సభ్యులకు సలహానిచ్చిన అనేక విషయాలు ఉంటాయి. ఇవన్నీ నివాసానికి ముందు అమ్మాయిలు రోజువారీ వెగిటివ్ ఆలోచించేలా చేస్తాయి. కానీ ఇలాంటి ఆలోచనలతో కొత్త సలహాల ప్రారంభిస్తే ఎప్పుడైనా చెడు పరిణామాలు కనిపిస్తాయి అందరితో పాటిటాగా ఆలోచించండి.

దీంతో విశరీత సభ్యులుల్లో సమన్వయం సరిపెంపిదే మార్పు దొరుకుతుంది. అంతేగాక అత్తరింట్లో అందరితో సైతా సమన్వయం కుదుర్చుకోవటం సులభమవుతుంది.

- అవతార •

పెళ్ళి మండపం స్కూలుకి



పెళ్ళి సమయంలో మండపం ఆకర్షణయంగా ఉండాలని ప్రతి పెళ్ళి కొడుకు, పెళ్ళిమాయరు కోరుకుంటారు. ఇది నిజం కూడా. పెళ్ళి తర్వాత వారి జీవితం కూడా మారిపోతుంది. అందుకే ప్రతి ఒక్కరు దీనిని ఒక మరిచిపోని క్షణంగా చేసుకోవాలని కోరుకుంటారు. పెళ్ళిళ్ళలో చాలావరకు సంప్రదాయాలను పెళ్ళి కందిరితే నిర్లక్ష్యంపెట్టారు.

ఒక సమయంలో పెళ్ళి మండపాన్ని రూపొందించడానికి అలడి ఆకులు, మామిడి ఆకులు, పూలు, లేత గడ్డిలాంటివి ఉపయోగించేవారు. కానీ మారిన కాలంతోపాటు ఇందులో ఆధునికీకరణ చోటు చేసుకుంది. అయినప్పటికీ ప్రస్తుతం మండపం అర్థం మారినట్లు కనిపిస్తోంది. ఈ కారణంగా సమయం, స్థలం తగ్గిపోయింది. అయినా కూడా కొంతమంది ఇప్పటికీ సంప్రదాయ పెళ్ళిల్లను ప్రాధాన్యత ఇస్తారు. ఇలాంటి పెళ్ళిళ్ళ కోసం ఈనెలలో మేనేజ్మెంట్ సహాయం లీసుకుంటున్నాడు.

ఈ సమయమై 'గెడ్డ్ టైమ్స్ కాన్సెప్ట్స్' కనెంట్ మేనేజర్ ఆశుగిర్ మాట్లాడుతూ 'పెళ్ళిలో మండపం ఏర్పాటు ఇప్పుడు తగ్గిపోతూ ఉంది. కానీ కొంతమంది ట్రెడిషనల్ మ్యాగిజినిజం ఇప్పటికీ బాగా అర్థం చేసుకుంటున్నారో' అని చెప్పారు. అందుకే వాళ్ళు కనెంట్ మేనేజర్ సహాయం లీసుకుంటారు. ప్రతిసారి మేము

ప్రస్తుతం పెళ్ళి జరపడానికి కొత్త కొత్త పద్ధతులతోపాటు మండపం అలంకరణ లుక్ కూడా మారిపోయింది. అలాంటి కొన్ని అద్భుతమైన మండపాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం

మండపాన్ని కొత్త కొత్త కాన్సెప్ట్లో తయారు చేయవలసి ఉంటుంది. ఇది వారి వారి బడ్జెట్ అనుసరించి ఉంటుంది అని చెప్పారు.

మండపం తయారుచేయడానికి ఇప్పుడు కొత్త టెక్నాలజీ ఉపయోగిస్తున్నారు. ఇందులో ఛార్జ్ కోల్డ్, పేషల్, కలర్డ్, ఇకోఫ్రెండ్లీ డ్రైలింగ్ లాంటి ఫుడ్, క్లౌడ్ తదితరాలపై విడివిడి రకాల్లో చిత్తాలు రూపొందించి మండపాన్ని అలంకరిస్తారు. మండపం ఏర్పాట్లు ఇప్పుడు సినిమాల్లోనూ కనిపిస్తున్నాయి. కానీ ఎక్కువగా మండపాలు డిజైన్ అధారపడి ఉంటాయి. అవ్ చెప్పిన ప్రకారం ఇలాంటి మండపాలు బాగా ప్రచారంలో ఉన్నాయి.

గుమ్మటం ఆకారం మండపం : మొములల కాలంలో ప్రచారం పొందిన గుమ్మటం ఆకార మండపం 'రిచ్ ట్రెడిషన్' వారువర్తాన్ని ప్రచురిస్తుంది. దీన్ని చాలామంది ఇష్టపడతారు. దీన్ని తయారుచేయడానికి అందమైన ప్రంభాలను ఉపయోగిస్తారు. దీంతో మండపం అందం మరింత ఇనుమడుస్తుంది. గుమ్మటం అలంకరించడానికి పూలు రంగులు ఉపయోగిస్తారు. ప్రాచీన కాలంలోనూ గుమ్మటాన్ని అభిమానించేవారు. అందుకే ఇలాంటి మండపాలను నేటికీ నిర్విస్తూనే ఉన్నాడు.

టీమ్ ఆధారిత మండపం : సంప్రదాయ విధానంలో అలంకరించిన మండపంలో గాడ్డైన రంగులు, బంగారు, గులాబీ పేషల్ తోపాటు

కాటన్ వస్త్రం, విడివిడి రంగుల పూలను ఉపయోగించేవారు. పెళ్ళికి సంబంధించిన ఆచారాలన్నీ ఈ మండపంలోనే నిర్వహించేవారు. నీటిలో ఇంజర్లల్ పువ్వు థీమ్, కలర్డ్ టేబుల్ థీమ్. ఇందులో రాయల్ బ్లూ, బ్లూగ్లాస్ రోజ్ చాలా పాపులర్.

రాజాస్థానీ స్టూల్ మండపం : ఈ మండపం రాజస్థాన్ టెక్ సెట్ టైఫోగ్రఫీ ఆధారపడి ఉంటుంది. ఇందులో ఎక్కువగా ప్రంభాలను కలపబ్బి చేసి రూపొందిస్తారు. ఇందులో బైట్ డెకొరేషన్లు ఎంతో పద్ధతిగా అలంకరిస్తారు. దీంతో నెలుతురు ప్రతిబింబించి నలువైపులా విస్తరిస్తూ ప్రంభాల లోపలి నుండి బయటకు వెలువడుతుంది. లోపల ఉండే వ్యవస్థలను రాజాస్థానీ టైఫోగ్రఫీలో ఉన్నట్లు అనుభూతి చెందుతారు.

పిక్చర్ థీమ్ మండపం : ఈ రకమైన మండపంలో నలువైపుల బంగారు పచ్చి ప్రంభాలు ఏర్పాటు చేస్తారు. మండపం మధ్యలో నెమలి ఆకారంలో డిజైనును గులాబీ పూలతో తయారుచేస్తారు. గోల్డెన్ పిక్చర్, గులాబీ పూలు మౌల్డ్స్ ఈ మండపంలో ప్రముఖ ఆకర్షణగా నిలుస్తాయి.



రాయల్ థీమ్ : స్వచ్ఛత సంస్థానాల మండపం ట్రెడిషనల్ ట్యూట్లోపాటు చాలావెంసరల్ డిజైన్లు కలిపి రూపొందిస్తారు. ఇందులో ఎక్కువగా పూలను వాడుతారు. వాటిలో ఎలిగెంట్ లుక్ ఇస్తారు. మెరిన్ గాడ్డైన రంగులతో తయారు చేస్తారు. ఈ మండపం రాయల్ అనుభూతిని కలిగిస్తుంది. ఇందులో బైట్, ప్రాచీన కళాకృతులు, రంగులు, కాటన్ వస్త్రం లాంటి వాటి అలంకరణలు చూడగానే అగతీకరించినట్లుంది. మండపం ప్రవేశ ద్వారం కూడా చాలా ఆకర్షణయంగా రూపొందిస్తారు. మండపం పట్టు పక్కల మార్బుల్ ఏర్పాట్ల కోసం రాయల్ లుక్ లీసుకురావడానికి కానీ, క్లౌడ్ కుషన్, మూలనీ ఉపయోగిస్తారు.

- శ్రీమతి భాగ్య •



నేను 32 సంవత్సరాల వివాహం చేసి, పెద్ద మూత్రపిండ గడిచినా ఇప్పటివరకు పెట్టలేదు. రోయిన సంవత్సరం ను తేలలో నేను దానికి చికిత్స చేయించుకున్నాను కూడా. దాని ఫలితం కనిపించ లేదు. తర్వాత రోగా నుండి పెద్ద మూత్రపిండ ఇంకా వెళ్ళగలదామో, నా మూత్రం నుండి వెళ్ళి వచ్చినా కూడా కనిపించ లేదు ప్రస్తుతం వెళ్ళగలదామో, ఇంకా పెట్టలేని వాటి ఇంకా ఉన్నాయి? నేను తేలలో వెళ్ళాలి.

మోని నుండి దుర్బలత పూరిత ప్రపంచం నెల వడటం గర్భాశయం లేదా మోనిలో ఏమైనా ఇన్ ఫెక్షన్ ఏర్పడితే కనిపించే అర్హం. లేకపోతే ఏమైనా పెద్ద వ్యాధి మొదలై ఉంటుంది. కాబట్టి దీన్ని మీరు చూసి చూడకపోతే వదిలేయడం తప్పు. ఆలస్యం చేసుకోకండి రోగం తేలలోనే ముదిరిపోయి తీవ్ర రూపంగా మారుతుంది.

మీరిద్దరు కలిసి ఎవరైనా మోగం వైస్ గ్రేవ్స్ అజెన్డను కలపండి. సరైన చికిత్స చేయించుకోండి. ఈ ప్రాంతం ఏంయందు జరుగుతుందో తెలుసుకోవడానికి ద్వారా మీరు అందరికీ శారీరక పరీక్ష చేయడంతోపాటు మోని నుండి వెలువడే ప్రాంతం నవనా ద్వారా చేయించుకోమని చెబుతారు.

ఈ ద్వారా తర్వాత ద్వారా మీరు, మీ వారికి మందులు రాస్తారు. ఇంటర్నల్ ఇన్ ఫెక్షన్ లో విముక్తి పొందడానికి మీరిద్దరు మూత్రం నెలనుండి ప్రధానం మందులు తీసుకోవాలి ఉంటుంది. ఇక సంతానం విషయానికి వస్తే, దీని కోసం మీరు మీ వారు ఎవరైనా క్యాన్సర్, ఎక్స్ ఫెక్ట్ ఇన్ ఫెక్షన్ లో ద్వారాను కలిసి చికిత్స చేయించుకోండి. ఇన్ ఫెక్షన్ లో ద్వారా ప్రీ ట్రీట్ మెంట్ తీసుకోవడంలో సమయం పడుతుంది. కాబట్టి ఈ మధ్యలో ద్వారా ఉండడం తప్పునిది.

నేను 27 సంవత్సరాల వివాహం చేసి, పెద్ద మూత్రపిండ గడిచినా ఇప్పటివరకు పెట్టలేదు. రోయిన సంవత్సరం ను తేలలో నేను దానికి చికిత్స చేయించుకున్నాను కూడా. దాని ఫలితం కనిపించ లేదు. తర్వాత రోగా నుండి పెద్ద మూత్రపిండ ఇంకా వెళ్ళగలదామో, నా మూత్రం నుండి వెళ్ళి వచ్చినా కూడా కనిపించ లేదు ప్రస్తుతం వెళ్ళగలదామో, ఇంకా పెట్టలేని వాటి ఇంకా ఉన్నాయి? నేను తేలలో వెళ్ళాలి.

ఇది నిజమే. అన్ని గర్భనారోధక పద్ధతుల నుండి మోనిలో వైస్ గ్రేవ్స్ అజెన్డ చేసినా అప్పుడప్పుడు ఫెయిల్ అవుతూ ఉంటుంది. ఈ సమస్య వైస్ గ్రేవ్స్

అసలేమీ చేయించుకున్న రోగా నుండి అసలేమీ జరిగిన కొన్ని సంవత్సరాల పాటు ఏదో ఒక సమయంలో ఏర్పడుతుంది.

ఇంగ్లాండ్ లో జరిగిన అధ్యయనాల్లో వైస్ గ్రేవ్స్ అసలేమీ చేయించుకున్న రెండువేలమంది ప్రజలలో ఒక ప్రజా అసలేమీ తర్వాత కూడా (వైస్ గ్రేవ్స్) వచ్చిందని తేలింది.

విజాని ఈ అసలేమీలో రెండు ఫీల్డ్ జియన్ ట్యూబులను రింగ్, క్లియర్ గా లేదా దారంతో జట్టిస్తారు. దాంతో ఆ రెండు గొట్టాల రోగిని దారి మూసుకుపోతుంది. ఫలితంగా ఫలదీకరణం చెందిన అండు గర్భాశయం వరకు వెళ్ళలేదు. పెక్ట్ సమయంలో మోనిలోకి వచ్చిన పురుషుని ఉత్తరణలు గర్భాశయం నుండి సేలోపియన్ ట్యూబ్ వరకు మూత్రం ప్రయాణం చేస్తాయి.

ప్రీ (వైస్ గ్రేవ్స్) నుండి రక్షించబడుతుంది. కానీ కొన్ని కేసులలో సేలోపియన్ ట్యూబులపై దిగింది ఉంటే, క్లియర్ అసలేమీ సమయంలో సరిగ్గా పెట్టకపోతే తర్వాత కొంతకాలానికి అది స్థానభ్రంశం చెంది దాంతో సేలోపియన్ ట్యూబులు మళ్ళీ తెరుచుకుని మరోసారి పేరు గర్భం ధరించే అవకాశం ఉంటుంది.

- డా. యశ్విత్ అగర్వల్ •

మలబద్ధకాన్ని వదిలించుకోండి

కాయం చూర్ణ / ట్యాబ్లెట్స్

> 100% AYURVEDIC

పొట్ట బాగుంటే మీరు బాగున్నట్లే!

NO మలబద్ధకం
NO ఎసిడిటీ
NO గ్యాస్



ఇప్పుడు కాయం చూర్ణ 50, 200 గ్రా|| & ట్యాబ్లెట్స్ స్క్రిప్ట్ ప్యాక్ లోనూ లభిస్తోంది.

A product of SHETH BROTHERS, Bhavnagar.

https://www.facebook.com/kayamchurna Official Online Store: www.shethbrothers.com

ప్రెగ్నెన్సీ సీమేయంలో వ్యాయామాలు

ప్రసవ వేదనను తగ్గించుకుని శిశువుకు జన్మనిచ్చే ప్రక్రియను సులభతరం చేసుకోవాలనుకుంటే ఈ వ్యాయామాలను మీదినచర్చలో భాగంగా చేసుకోండి

మ హిళల జీవితంలో అత్యంత కీలకమైన సమయం తల్లి వాడటం. గర్భం ధరించగానే వారి ముఖంలో మాల్గు

తృప్తి మెరుపు కనిపించటం మొదలవుతుంది. శారీరకంగా అనేక మార్పులు జరుగుతాయి. హార్మోన్లు అధికంగా క్రియాశీలమవుతాయి.

గర్భంలో ఎదిగే శిశువు సమగ్రదల సరిగా ఉండి, నిలాలి దోహదం లేకుండా ఉండేందుకు మనము ప్రసవంగా, శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవాలి. ఇందుకోసం రెగ్యులర్ గా వ్యాయామం చేయటం చాలా అవసరం. సాధారణంగా వ్యాయామంతో శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండటంతో పాటు మెదడులో హార్మోన్లు హార్మోన్స్ కూడా పెరుగుతాయి. దీంతో తల్లి ప్రసవంగా ఉండటంతోపాటు ఆ ప్రధానం శిశువు మెదడు పెరుగుదల శరీర నిర్మాణంపై కూడా పడుతుంది.

గతంలో మహిళలు ఇంటి సమీపాన చేసే వారు. దీంతో వారి మానస కండరాల్లో ప్లాస్టిసిటీ ఉండేది. ప్రసవంలో ఇబ్బందులు ఉండేవి కాదు. కానీ నేడు చిన్న పెద్ద వగలాల్నింటిలో వుత్తి ఉద్యంగాల్లో చికిగా ఉండటం వల్ల మహిళలకు తమ కోసం సమయం దొరకటం లేదు.

గర్భం దశలో శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుకుంటే ప్రసవం సులభంగా జరుగుతుంది. ఇందుకోసం కొన్ని ప్రత్యేక వ్యాయామాలు చేయాలి.

గర్భధారణ తర్వాత ప్రారంభంలో కేవలం వాకింగ్ చేయండి. దీంతో గర్భాశయంలో ఓండంపై నిలాలి ఉత్తి పడదు. కానీ 2 నెలల తర్వాత ఇప్పడ ముడించే వ్యాయామాలను రెగ్యులర్ గా చేయాలి.

సాధారణంగా గర్భవ్రతతో వ్యాయామాలు చేయలేకపోతే కనీసం వాకింగ్ చేయటానికైనా



ఈ రోజుల్లో ప్రణామయమం చేయటం చాలా అవసరం. మీరు దీన్ని మర్చిపోకూడదు. నేలపై పడుకుని కూడా చేయవచ్చు. మీరు మర్చిపోకూడదు. 1-3 మినుట్ల వైపు వెనుక పెట్టుకుని వాలుగా మార్చండి. ఇప్పుడు రెండు చేతులను పొట్టపై పెట్టి ముఖంలో రోపికి త్వాన తీసుకోండి. ఆ తర్వాత పొట్టను రోపికి తీసుకుంటూ త్వాన బయటికి వదలండి. మీరు వాలకుండా అనులో మరలమం కూడా చేయవచ్చు. ఇందులో అటు ఇటు నయలవారిగా రెండు వాకిల ద్వాన తీసుకోండి. ఇందుకోసం 1-3 వాకిల మూల ఉంది రెండో వాకిలతో త్వాన సీల్చుర్. త్వాన నింపుకున్నా మూల ఉన్న వాకిలను తెరిచి, అక్కడ నుంచి త్వానను బయటికి వదలండి.



ప్రణామయం రోజుకి 2 సార్లు చేయండి. ఈ వ్యాయామాన్ని ఉదయం, సాయంత్రం లేక ముందు 4 నుంచి 5 సార్లు చేయవచ్చు. ఇందులో దీర్ఘంగా త్వాన పెట్టి పదిలేయాలి. ఇది ప్రసవ సమయంలో శిశువు బయటికి వచ్చేందుకు చాలా సహాయపడుతుంది.

గర్భం దశలో అత్యధిక ఉత్తి పెట్టుట, వెన్యూకున్న పడుతుంది. ఈ ఉత్తిపే తగ్గించేందుకు మీ పాదాలు నేలకు పూర్తిగా అనుకుని ఉండటా మర్చిపోకూడదు. ఇప్పుడు మూల కండరాలను రోపిలపై వదలండి. ఈ వ్యాయామం మీరు పడుకుని కూడా చేయవచ్చు. దీన్ని 7-8 సార్లు చేయాలి.



నేలపై నిటారుగా పడుకోండి. ఇప్పుడు త్వాన నిటారుగా పట్టండి. గాలిలో వారి 4 సార్లు నిటారుగా, మరో 4 సార్లు గోళాకారంగా తిప్పుండి. చేర్చుకుని రెండు త్వానలో ఈ వ్యాయామం 4-4 సార్లు చేయండి. దీంతో పాదాల వ్యా, త్వాన నిర్ణయటం నుంచి నిమిత్తం లభిస్తుంది.



నేలపై విటారుగా నడుకుండి, రెండు మోకాళ్ళను మడిచి అరెళ్ళాళ్ళు నేలకు ఆసెంచండి. ఇప్పుడు రెండు మోకాళ్ళను కుడివైపు నెంచండి. 10సార్లు రెక్కేసి విటారుగా చేయండి. ఆ తర్వాత విధానంగా రెండు మోకాళ్ళను ఎడమవైపు నెంచి 10 సరికు రెక్కేయండి. ఈ వ్యాయామంలో ఏక్కిలోనెరి, బయటి కండరాల్లో ఒత్తిడి తగ్గి ఫ్లెక్సిబిలిటీ పెరుగుతుంది. ఈ వ్యాయామాన్ని మీరు కుడి, ఎడమవైపు 3-3 సార్లు చేయవచ్చు.

నేలపై విటారుగా నడుకుని, మోకాళ్ళు మడిచి, ఏక్కిలు రెండుసార్లు కేసెలం ఏక్కిలు వ్యకాంతగా లేచి, రెండు చేతులను మోకాళ్ళను తినుకుదాచి, దీంతో వైపుమున, ఏక్కి కండరాలకు వ్యాయామం జరుగుతుంది. దీన్ని మీరు 4-5 సార్లు చేయవచ్చు.



విటారుగా నిల్చుని చేతులు వాని మెప్పుది నెప్పుదిగా కుడి, ఎడమవైపు తిరుగండి. దీంతో కూడా శరీర భాగాల వైపుత తగ్గిపోతుంది.



మెడ, భుజాల్లో రెక్క ప్రసరణ వరిగా ఉండేందుకు విటారుగా నిల్చుని మెడను కుడి, ఎడమవైపు 4-4 సార్లు తిరుగండి. ఇలాగే భుజాలను కూడా ముందు, మెంపవైపు తిరుగండి. ఈ వ్యాయామం కూడా 5-6 సార్లు చూడమే చేయాలి.



రెండు భుజాలను తల నుంచి సైవైపు లేచి, చేతి వేళ్ళ ఒకదాంట్లో ఒకటి చొప్పునెంచి కుడి, ఎడమల వైపు నెడమలే మోకాళ్ళను తిప్పుకుండా నెంగండి. దీంతో శరీరంలో క్లిష్ట ఫ్లెక్సిబిలిటీగా ఉంటాయి. శరీరానికి వ్యకాంతి కూడా తిరుగుంది.

ప్రయత్నించండి. వాకింగ్ సహనసిక్తమైన వ్యాయామం. దీంతో శరీరంలో అన్ని ఆవయ వాల్లో కదలిక ఉంటుంది. ఉదయం, సాయంత్రం వాకింగ్ చేయటం వల్ల మీరు మనసికంగా, శారీరకంగా, ఆరోగ్యంగా ఉండటంతోపాటు మానస కండరాల్లో ఫ్లెక్సిబిలిటీ కూడా వస్తుంది. దీంతో ప్రసవ సమయంలో ఏక్కిన బాధ లేకుండా సులభంగా జరిగిపోతుంది.

- ఆరుణా ఆనంద్ •

వెరైటీ వంటకాలు

స్టీమ్డ్ రైస్ ఫ్లేక్ సూప్

కావలసిన వస్తువులు :

అటుకులు - 1 కప్పు, మినపప్పు - 1/4 కప్పు, భవనపప్పు - 1/4 కప్పు, పెసరపప్పు - 1/4 కప్పు, పచ్చిమిర్చి - 1-2, వెల్లుల్లి రెబ్బలు - 1-2, అల్లం ముక్క - 1, పెరుగు - 1 కప్పు, బేకింగ్ సోడా - 1 చిప్స్ చెమ్మా, రవ్వ - 1/4 కప్పు, ఉప్పు - తగినంత.

తిరగమోతకి కావలసిన వస్తువులు :

అవాలు - 1 చిప్స్ చెమ్మా, తరిగిన పచ్చిమిర్చి - 1, కొబ్బరి - 2-3 ముక్కలు, నూనె - 2 పెద్ద చెమ్మలు.

తయారుచేసే పద్ధతి :

అన్ని పప్పులను కడిగి, వీల్డర్ 2 గంటలపాటు నానబెట్టాలి. అటుకులను కడగాలి. మిక్సీలో పప్పులు, అటుకులు, పచ్చిమిర్చి, వెల్లుల్లి, అల్లాన్స్ రుబ్బుకోవాలి. ఇందులో ఉప్పు, పెరుగు, రవ్వ కలుపుకుని అరగంపాటు పశ్చన ఉండాలి. స్టీమ్ పాన్లో సోడా 1 పెద్ద చెమ్మా నూనె రావాలి. పప్పులు, అటుకుల మిశ్రమాన్ని బాగా కలిపి పాన్పై పది 15-20 నిమిషాలపాటు స్టీమ్ చేయాలి. పోపు కోసం నూనె వేడి చేసి, అవాలు వేసి వేయించుకుని, ఫ్లక్ ఆనెయాలి. తర్వాత పచ్చి మిర్చి, కొబ్బరి ముక్కలను వేయాలి. ఈ పోపును అటుకుల స్క్రూన్స్పై వేసి ముక్కలుగా కట్ చేసుకుని సర్వ్ చేయాలి.



ఫ్లవ్ బ్రెడ్ లాగ్

కావలసిన వస్తువులు :

డిస్టర్ రోట్స్ - 2, ఉడికించిన బంగాళాదుంప - 1, రవ్వ - 1 పెద్దచెమ్మా, తరిగిన పచ్చిమిర్చి - 1-2, తరిగిన ఉల్లిపాయ - 1, వెన్న - 1 పెద్ద చెమ్మా, నూనె - వేయించడానికి సరిపాటు, ఉప్పు - రుచికి తగినంత.

తయారుచేసే పద్ధతి :

ఒక బాల్లో ఉడికించిన బంగాళాదుంప, ఉల్లిపాయలు, పచ్చిమిర్చి, రవ్వ, ఉప్పు కలిపి బాగా మ్యాష్ చేయాలి. దీన్నే రోట్లా చేసుకుని వేడి నూనెలో వేయించాలి. డిస్టర్ రోట్ను రోసల్లుండి కట్ చేసి రోట్ కోసం వాటే వదిలి రోట్ వేయాలి. వేడి పెనంపై వెన్న రాసి ఈ డిస్టర్ రోట్ను కార్పాలి. సాఫ్ట్ లేదా చట్నీతో వేడివేడిగా సర్వించండి.



ఎగ్స్ట్రాక్ట్ పాస్తా

కావలసిన వస్తువులు :

ఆలివ్ ఆయిల్ - 1/4 కప్పు, పాస్తా -1
కప్పు, వంకాయలు - 250 గ్రా, తరిగిన
ఉల్లిపాయ - 1, తరిగిన టొమాటోలు - 2,
టొమాటో పూర్ - 1/4 కప్పు, తరిగిన పచ్చి
మిర్చి - 1, వెల్లుల్లి రెబ్బలు - 2-3, వెనిగర్ - 1
పెళ్ళ చెమ్మ, ఉప్పు - రుచికి తగినంత.

తయారుచేసే పద్ధతి :

వంకాయలను కడిగి స్లైస్ పై కాల్యాలి. తొక్క
తీసి గుజ్జను పక్కన పెట్టుకోవాలి. 2 కప్పుల నీళ్లు
మరిగించాలి. అందులో పాస్తా ఉప్పు వేసి
ఉడికించాలి. ఒక కదాయిలో నూనె వేడి చేసి
వెల్లుల్లి, ఉల్లిపాయలు వేయించాలి. అవి వేగక
టొమాటో ముక్కలు, టొమాటో పూర్ వేసి
వేయించాలి. ఇప్పుడు వంకాయ గుజ్జను వేసి,
2-3 నిమిషాలపాటు ఉడికించాలి. వెనిగర్ వేసి,
దాంతోపాటే ఉడికిన పాస్తా ఉప్పు వేయాలి.
బాగా కలిపి స్లైస్ మంచి దిండి వేడివేడిగా
వడ్డించండి.



కెచిడీ కబాబ్

కావలసిన వస్తువులు :

కిచిడీ - 1 కప్పు, తరిగిన ఉల్లిపాయలు - 1,
క్యాబేజీ - 1/4 కప్పు, ఉడికించిన
బంగాళాదుంపలు - 2, అమ్మూల్ పౌడర్ -
అరచప్పు చెమ్మ, క్రెడ్ క్రంట్ - 1/4 కప్పు,
తడిపిన అటుకులు - 1/4 కప్పు, తరిగిన
పచ్చిమిర్చి - 1-2, నూనె - వేయించడానికి
సరిపడ, ఉప్పు - రుచికి తగినంత.

తయారుచేసే పద్ధతి :

అటుకులను కడిగి, నీళ్లలోంచి తీసి వారి
గిన్నెలో ఉంచాలి. ఒక బోల్లో కిచిడీ (తక్కువ
నీళ్లతో), క్యాబేజీ, బంగాళాదుంప, ఉప్పు,
పచ్చిమిర్చి, ఉల్లిపాయలు, అటుకులు బాగా
మ్యాష్ చేసి వచ్చిన ఆకారంలో చేసుకుని
క్రెడ్ క్రంట్లో అద్ది గోల్డెన్ కలర్ వచ్చేదాకా
వేయించాలి. కావాలనుకుంటే షెల్లోపై కూడా
చేయవచ్చు. చట్నీతో వేడివేడిగా వడ్డించండి.

బేక్డ్ స్ట్రెస్ బాల్స్

కావలసిన వస్తువులు :

మైదాపిండి - 1 కప్పు, వెన్న - 2 పెద్ద చెమ్మలు, తురిమిన ఫీజ్ - 2 పెద్ద చెమ్మలు, మిరియాల పొడి - 1/4 చిన్న చెమ్మ, పిజ్జా సాస్ - అరకప్పు, పప్పిర్ - అరకప్పు, వెన్న - 1 పెద్ద చెమ్మ, బేకింగ్ పౌడర్ - 1/4 చిన్న చెమ్మ, బేకింగ్ సోడా - 1/4 చిన్న చెమ్మ, రెడ్, ఎల్లో, గ్రీన్ షిఫ్ట్ మిర్చి ముక్కలు - 1/4 కప్పు, ఉప్పు - రుచికి తగినంత.

తయారుచేసే పద్ధతి :

బేకింగ్ సోడా, బేకింగ్ పౌడర్, ఉప్పు, మైదా పిండిని బట్టించాలి. ఇందులో వెన్న, ఫీజ్ చేసి తక్కువ నీటిలో కలపాలి. పిజ్జాసాస్లో షిఫ్ట్ మిర్చి, పప్పిర్ చేసి కలపాలి. ఇందులో మిరియాల పొడి, ఉప్పు వేయాలి. కలిపిన పిండిని చిన్న చిన్న పూరీలుగా చేసుకోవాలి. మధ్యలో మిశ్రమం నింపి లడ్డులాగా సీల్ చేయాలి. వెన్నలో రాసి వాటిని 180 డిగ్రీలపై 10-12 నిమిషాల పాటు బేక్ చేసి, సాస్లో వేడివేడిగా వడ్డించాలి.

బునానా పేస్టీ

కావలసిన వస్తువులు :

అరటిపళ్ళ - 2, కొబ్బరి పొడి - 2 పెద్ద చెమ్మలు, చిప్సెస్ - 2 పెద్ద చెమ్మలు, కిస్మిస్ - 10-12, మైదాపిండి - 1 కప్పు, వెన్న - 2 పెద్ద చెమ్మలు, బేకింగ్ పౌడర్ - 1/2 చిన్న చెమ్మ.

తయారుచేసే పద్ధతి :

మైదాపిండిలో బేకింగ్ పౌడర్, వెన్నచేసి కలపాలి. ఒక పాన్లో చిప్సెస్ కలిపి అరటిపళ్ళ, కిస్మిస్, కొబ్బరి పొడి కలిపి 1-2 నిమిషాలు వేయించాలి. కలిపిన మైదాపిండిని చిన్న చిన్న ముద్దలుగా చేసుకుని పూరీల్లా ఒత్తాలి. ఒక పూరీపై అరటిపండు మిశ్రమాన్ని పెట్టి, రెండో పూరీలో కప్పు సీల్ చేయాలి. ఇలా అన్ని తయారుచేసుకుని 180 డిగ్రీల టెంపరేచర్లో ఓవెన్లో 8-10 నిమిషాలపాటు బేక్ చేయాలి.



ముంజల నలాడ్

కావలసిన వస్తువులు :

ముంజలు - 6-7, వేరుశనగలు - 1/4 కప్పు, షిఫ్ట్ మిర్చి ముక్కలు (రెడ్, ఎల్లో గ్రీన్) - అరకప్పు, తరిగిన ఉల్లిపాయలు - 1, వెనిగర్ - 1 చిన్న చెమ్మ, అరిన్ ఆయిల్ - 1 పెద్ద చెమ్మ, చిల్లీపాన్ - 1 చిన్న చెమ్మ, ఉప్పు - రుచికి తగినంత.

తయారుచేసే పద్ధతి :

వేరుశనగలను 7-8 గంటలపాటు వానపెట్టి ఉడికించాలి. ఒక బౌల్లో అరిన్ ఆయిల్ లీసుకుని అందులో ఉప్పు, చిల్లీపాన్, వెనిగర్, ఉల్లిపాయలు, షిఫ్ట్ మిర్చి ముక్కలు కలపాలి. ఇందులో ముంజలు (కొన్ని కట్ చేసి ఇంకొన్ని అలాగే వేయాలి) వేరుశనగలు కలిపి సర్వీ చేయండి.





చీజ్ రైస్ టోర్టిల్లా

కావలసిన వస్తువులు :

బియ్యం - అరకప్పు, తరిగిన ఉల్లిపాయలు - 1, తరిగిన టమాటోలు - 2, తరిగిన పచ్చిమిర్చి - 1, ఛీజ్ - అరకప్పు, వెన్న - 3 పెద్ద చెమ్మలు, టోర్టిల్లాలు (స్క్వావ్ కేక్) - 2-3, టమాటో సాస్ - 3 పెద్ద చెమ్మలు, మిరియాలపాడి - అరచిన్న చెమ్మ, ఉప్పు - రుచికి తగినంత.

తయారుచేసే పద్ధతి :

ఒక పానలో వెన్న వేడి చేసి ఉల్లిపాయలు వేయించాలి. అది వేగవ తామాటో ముక్కలు, ఉప్పు వేయాలి. డాంతోపాటే బియ్యాన్ని ఒకటంపాపు కప్పులు నీటిలో వేసి ఉడికించండి. అన్నీ ఉడికాక ఛీజ్ తురిమి వేసి కరిగివెళ్ళాలి. ఇప్పుడు పచ్చిమిర్చి వేసి ఫ్రవైన్ నుంచి దించాలి. ఈ అన్నాన్ని ఒక పలుచని పాతలా ప్రతి టోర్టిల్లాపై (సాన్వేక్) వేయాలి. పై నుంచి సాస్ వేయాలి. 180 డిగ్రీలపై వేడి ఓవెన్లో 5-6 నిమిషాలపాటు గ్రీల్ చేసి వేడివేడిగా వడ్డించండి.



ఓట్స్ ఫైన్

కావలసిన వస్తువులు :

ఓట్స్ పిండి - 1 కప్పు, కొబ్బరి పాడి - 1/4 కప్పు, టేకింగ్ పౌడర్ - 1 చిన్న చెమ్మ, వెన్న - 1/4 కప్పు, చక్కెరపాడి - 3/4 కప్పు, పాలు - 1/4 కప్పు, వెనీలా ఎసెన్స్ - 1/4 చిన్న చెమ్మ.

తయారుచేసే పద్ధతి :

వెన్న, చక్కెరలో స్క్రీమ్ తయారుచేయాలి. ఇందులో కొబ్బరి పాడి, వెనీలా ఎసెన్స్, పాలు కలపాలి. ఓట్స్ పిండి, టేకింగ్ పౌడర్ ను జల్దించి, అందులో వేసి బాగా కలపాలి. నూనె రాసిన ఒక పానలో మిక్సూర్ను వేసి వేడి ఓవెన్లో 180 డిగ్రీల వద్ద 20-25 నిమిషాలపాటు కేక్ చేయండి.



స్పైనల్ ఛీజ్ నాకీ

కావలసిన వస్తువులు :

ఉడికించిన బంగాళాదుంపలు - 2, చిన్నగా కట్ చేసిన పాలకూర - అరకప్పు, తురిమిన ఛీజ్ - అరకప్పు, మిరియాలపాడి - అరచిన్న చెమ్మ, రవ్వ - ఒకటిన్నర పెద్ద చెమ్మలు, వెన్న - 2 పెద్ద చెమ్మలు, తరిగిన పచ్చిమిర్చి - 1, రెడ్, ఎల్లో గ్రీన్ షిమ్మ మిర్చి - చిన్నగా కట్ చేయాలి, ఉప్పు - రుచికి తగినంత.

తయారుచేసే పద్ధతి :

ఒక పానలో ఉడికించిన బంగాళాదుంపలను మ్యాష్ చేయండి. ఇందులో ఉప్పు, పాలకూర, ఛీజ్, రవ్వ వేసి మ్యాష్ చేసి, చిన్న బాల్స్ రూపంలో చేయాలి. బాల్స్ ను 10-15 నిమిషాలు ఫ్రీజర్లో స్క్రీమ్ చేయండి. ఒక పానలో వెన్న వేడి చేసి పచ్చిమిర్చి, షిమ్మమిర్చి ముక్కలు, స్క్రీమ్ నాకీని వరచండి. పై నుంచి మిరియాల పాడి చల్ల వేడివేడిగా సర్వ్ చేయండి.

- వంటం వసాకూర, అమమనా గుప్తా •



నవ వధువుకు కిచెన్ టిప్స్

అత్తవారింటల్లో కిచెన్ టిప్స్
కావాలనుకుంటే, ఇక్కడ ఇచ్చిన
టిప్స్ ఎంతో ఉపయోగ పడతాయి

ఎ ధన్యవత్ ప్రతి అమ్మాయికీ ఒకటి
బాధ ఉంటుంది. వంట చేస్తే ఎలా
ఉంటుందో, అర్థింటివారికి నచ్చు
యందో లేదో అనే దిష్టన ఉంటుంది. మీరు ఈ
దిష్టనను పోగొట్టడానికి ఈ టిప్స్ ఉపయోగ
పడతాయి.

- పెరుగును పలుచగా చేయాలంటే అందులో
నీళ్లు బదులుగా పొచ్చు కలిపండి.
- ఎంచుమెంతిని ప్యాస్టర్లైజ్డ్ చేయించి
చేయండి.
- ఇంట్లో పచ్చిలో చేస్తే మిగిలిన నీటిని మైదా
పిండి, గోధుమపిండి, పూరి పిండిని
కలపడానికి వాడండి.

- అవ అమల కూర చేసేటప్పుడు అందులో
బీట్‌రూట్‌ను చేయండి. దుని రెట్టింపపుడుంది.
- కోస్తాను చేసేటప్పుడు శ్రై అరీసుబాదా లేదా
నింతుండు చేసి రోల్ చేయండి.
- దింకాయ మసాలాను జల్లెడలో జల్లించాలి.
మసాలాలో దుని ప్రత్యం ఉప్పు వేసి పచ్చి
మిర్చిలో నింపి, భోజనంలోపాలు పచ్చి
చేయండి.
- దోసెలు వేసే పెసంపై రాత్రి నూనె రాసి
పెట్టండి. దోసెలు అరికబ్బు.
- పరటాలకు ప్రతి పార్సె నెయ్యి రాసి పొడి పిండి
చల్లండి.
- శీర్ / పాయసం ఎక్కువ పలుచగా అయితే
కాస్త క్లౌడ్ పోడర్ కలపండి.
- కూర దోసెలాయని ఉడికించండి. నెయ్యిలో
ఘనగండి చేయించి అందులో ఉప్పు, కారం,
ఉప్పుచూర్, పచ్చిమిర్చి చేయండి. దోసెలాయ
నకి ముక్కలను ఘనగండిలో వేసి తిప్పుండి.
ఘనగండి అంతక్కుంటుంది. పరటాలలో
పచ్చి చేయండి.
- రంధూరి లోల్లెలు మిగిలితే పొద్దున పెసంపై
నెయ్యి రాసి వేడి చేయండి. పరటాలు
రుచిలో ఉంటాయి.
- గ్లౌడ్ చేసి దానినూ గింజల్లో ఉప్పు కలిపి
ఉంచండి. పురుగులు చేరవచ్చు.
- రాజా అలపంద / బొట్టాపు, నల్ల కాబాలి
ఘనాలు, కాబాలి ఘనాలు ఒక గిన్నెను ఉంచే,
అందులో 1 గిన్నె నిండా బొమాట్ పూర్తి
చేయండి. శ్రేణి బాగా అవుతుంది.

- కూరలో పచ్చి పచ్చి వేస్తుంటే దాన్ని పువ్వు
కలిపిన నీటిలో 15 నిమిషాలు నానబెట్టి
చేయండి.
- రాజ్యాను ఉడికించి నీళ్లు వరకట్టి పచ్చన
పెట్టండి. మసాలా చేయించి రాజ్యా వేసి 5
నిమిషాల వరకు ఉడికించాలి. మసాలా
రాజ్యాలో కలిపిపోతుంది. మిగిలిన నీటిని వేసి
ఉడికించండి.
- పలాన్ కోసం ఉప్పు వేసి బియ్యన్ని
ఉడికించండి. కూరగాయలు శ్రై చేయండి.
కలపండి. పలాన్ చాలా బాగుంటుంది.
- పిండి కలిపి పుయం లేకపోతే పిండిని
నానబెట్టి ఉంచండి. 15 నిమిషాల తర్వాత
చేరితే నెయ్యి రాసుకుని ఘనగండి. 2
నిమిషాల్లో పిండి రండి అవుతుంది.
- అలా బోండాలు, వ్యాజ్జే, పచ్చి పోడిలు
చేసేటప్పుడు ఘనగండిలో రిటికెను
తీయని సోదా చేయండి. పోడిలు శ్రేణిగా
వస్తాయి.
- బంగాళాదుంపలు ఉడికించి, ఫ్రైలో పెట్టండి.
నచ్చిన అకారంలో కట్ చేసుకుని రోగంగా
చేయండి. స్పైట్ & పైసి చట్నీలో పచ్చి
చేయండి.
- అటువంటును నీళ్లలో నానబెట్టండి. పాలు
మరిగించి అందులో అటువంటు, చట్నీ, శ్రై
ప్రూప్ చేయండి. ఫ్రైగా శీర్ లేదే అవుతుంది.
- స్పైట్ చట్నీలో క్లౌడ్లను కలర్ చేయకండి. కాస్త
కారంపిండి కలపండి.
- చెట్టు జిగురును / ఎడిముల్ గమను పొడలేదా
చేయాలి. పిండి చేయించాక అందులో ఎడి
ముల్ గమ వేసి కలపాలి. అది గోధుమ గింజ
ల్లాగా ఉట్టుతుంది. పొడి కలిపి అడ్డుదా
చేయండి.
- బెల్లం డిష్టు చేయడానికి ముందు దాన్ని
తరిమి కాన్ని నీళ్లలో కలిపి వేడి చేయాలి.
మట్టి చెత్త ఉడుగున చేరతాయి. వరకట్టి
ఉపయోగించండి.
- మర్రి తయారుచేసేటప్పుడు విరికితూ తీయని
సోదా పాలలో కలపాలి. మిగడ రాదు.
- దుప్పలపై నెయ్యి లేదా నూనె పడితే ఎంటనీ
గోధుమ పిండి, మైదా, లాల్సూ పొడలే విడి
ఉట్లా దాన్ని మరకపై చల్లండి. కొద్దిసేపటి
లోపాల్ ఫ్రైట్ ఉత్తం చేసి ముప్పలో
ఉరికియండి.
- గ్యాస్ స్టవ్‌పై నెయ్యి పోలా అయితే, దానిపై
నంట సోదా చల్లి రుద్ది ఉత్తం చేయండి.
- నంటగిడిలో పని అయిపోయిన తది చేతులపై
పిండి లేదా ఘనగండి రుద్దండి మురికితొ
వదిలివేయండి.
- స్పైట్ చట్నీ తయారుచేస్తే అందులో ఎరికికెను
ఉప్పు చేయండి. పైసి చట్నీ చేస్తే అందులో
అరచెమ్మ చట్నీ చేయండి.

- శ్రీరాం •

మా ప్యూట్లో సౌందర్య ఉత్పత్తులు కుప్పలు తెప్పలుగా ఉన్నాయి. నిపుడైనా మన చర్మం, కేళాలు దట్ట అయినాయివట్టుందే వెంటనే మ్యాటిఫైర్లో సిస్టింగ్ తీసుకుంటాం లేదా మ్యాట్లో ఉన్న ఫర్మింగ్ ఉత్పత్తులు తెచ్చుకుంటాం. కానీ వాటి ప్రభావం కొన్ని రోజులు మాత్రమే ఉంటుంది. ఎందుకంటే వాటిలో కెమికల్స్ ఉంటాయి. కనుక వీటి ప్రభావం తగ్గిపోగానే చర్మం, కేళాలు మళ్ళీ మునుపటిలాగే మారుతాయి.

చర్మం పావకటానికి మరో కారణం ఏమిటంటే కొన్నిసార్లు సౌందర్య ఉత్పత్తులు బాగానే ఉన్నా మనం అవగాహన లేమిలో మన చర్మం స్వభావాన్ని తెచ్చి, చేయకుండా నైజ్యంగాలేని వ్యక్తితో ప్రీమియం తీసుకుని కస్టమైజ్డ్ తెచ్చుకుంటాం. ఇలాంటిప్పుడు చర్మ స్వభావాన్ని తెలుసుకుని ప్రీమియం తీసుకోవటం చాలా ముఖ్యం.

దీని గురించి 'ఎన్ సేచర్ పాల్' కాన్సల్టంట్ల అర్చన మాట్లాడి చెప్పాలంటే 'కొందరు మహిళలు ప్యూట్లో ఫేస్మెక్, క్లెయింగ్ మొదలైనవి చేయించుకుంటేనే స్కిన్ క్లెయింగ్ ఉంటుందనుకుంటారు. కానీ అలా కాదు. మీరు ఇంట్లో కూడా స్వయంగా ఇలాంటి జెల్, స్పాక్ మొదలైనవి తయారుచేసుకోవచ్చు. వీటి ఫ్రీల్డర్లు కాదు ఎక్స్ట్రాక్టాలు ఉంటాయి. అంతేగాక ఈ ఉత్పత్తులను సాంధికంగా చేసుకోవటం వల్ల ఇచ్చు కూడా తగ్గి ఉన్నా అదా అవుతుంది'

'గేమ్ మ్యాట్లోలో ఫేస్ జెల్స్ అనేక రకాలున్నాయి. నా చర్మానికి ఫలాదా సమస్య ఉందని చెప్పగానే మీ ముందు బోయెరు ఇంపీనిలు తమ ఉత్పత్తులను కుమ్మరించేస్తాయి. ఇలాంటిప్పుడు స్టైలింగ్ వంటివి చేసుకుంటే కష్టమవుతుంది. ఎందుకన్నాక కొనుగోలు చేసిన ఫలితాలు 100 శాతం అభిప్రాయని గ్యారంటీ లేదు. ఇలాంటిప్పుడు ఇంట్లో ఫేస్జెల్ చేసుకుని చర్మానికి నిగారింపు తీసుకురావచ్చు. అన్నింటికంటే సానుకూల విషయం ఏమిటంటే ఇది అన్ని చర్మ రకాలపై సూత్ర అవుతుంది'

జెల్ తయారుచేయటమెలా?

ఫేస్ జెల్ తయారుచేయడం కింద సామగ్రి అవసరమవుతుంది.

సామగ్రి : కార్బోసేట్ 10 గ్రాములు, డిస్టిల్డ్ వాటర్ 1 లీటర్, ప్రొసెర్ పాలవెన్ 0.2 ఎంజీ, మిక్జెర్ పాలవెన్ 0.2 ఎంజీ, ట్రిథానోలైన్ 10 ఎంఎల్, ట్రిథానోలైన్ కలర్.



విధానం : ముందుగా కార్బోసేట్, ప్రొసెర్ పాలవెన్, డిస్టిల్డ్ వాటర్ బాగా కలపండి. ఈ సేష్టుకు సిక్స్ డేర్ల కార్బోసేట్ మిక్స్ అడించండి. తర్వాత ఇందులో ట్రిథానోలైన్ డేర్ల మిక్స్ అడించండి. అన్న కలర్, ట్రిథానోలైన్ కలపండి. మిక్జరుం చిట్టగా అయిన తర్వాత జెల్ సిస్టమైజ్డ్ భావించండి.

ఈ జెల్ తయారీలో చెప్పిన సామగ్రి ఇచ్చు రూ.10 నుంచి రూ.80 వరకు ఉంటుంది. కానీ మీకు ఇలాంటి జెల్ మ్యాట్లో రూ.400 లేదా 500 కంటే మరింత ఎక్కువ చెల్లిస్తే దొరుకుతుంది.

ట్యానింగ్ ప్యాక్

మీ చర్మం కొంచెం దట్టగా మారినా చూసే వారు కామింట్స్ చేయటం మొదలుపెడతారు. మీ స్కిన్ ట్యాన్ అవుతోందంటారు. ఇలాంటిప్పుడు మీరు ట్యానింగ్ డూరం చేసేందుకు అనేక స్పాక్కులు వాడి చూస్తారు. అయినా తగిన ఫలితం కనపడదు. ఇలాంటిప్పుడు మీరు ఇంట్లో కూర్చుని సులభంగా అభించే సామగ్రితో ట్యానింగ్ స్పాక్ చేసుకుని మీ స్కిన్ ట్యానింగ్ను డూరం చేసుకోవటంతో పాటు అందులో నిగారింపు కూడా తీసుకురావచ్చు.

సామగ్రి : ముల్తాని మట్టి 100 గ్రాములు, దియ్యంపిండి -100 గ్రాము, గంధం పొడి - 25 గ్రాము, ధనియా పొడి - 2 చెమర్లు, గులాబీ ఆకుల ఎండు పొడి - 2 చెమర్లు, ముఖ్య - ౨౫ చెమర్లు, 14-15 బాదాంల సేస్, కొంచెం బొప్పాయి గుడ్డ.

విధానం : అన్ని పదార్థాలను కీరా రసంతో మిక్స్ చేయండి. దీంతో మీ ట్యానింగ్ స్పాక్ సిద్ధం.

డీప్ కండిషనర్ : ఈ రోజుల్లో పింజ్, కండిషనర్ వాడేమట్టికి పెరుగుతున్న కాలుష్యం వల్ల మన కేళాలు దట్ట అవుతుంటాయి. దీంతో మనం కొత్త హాయిలేస్యర్ చేయించుకోవడానికి ధయపడతాం. అంతేగాక ఆత్మనిశ్చయం కూడా



కంట్రి తీయారుచేసుకునే **బ్యూటీ ప్రోడక్ట్స్**

ఇంట్లో సౌందర్య ఉత్పత్తులను తయారుచేసుకునే ఈ వద్ధతులు మీ అందాన్ని మెలిపించటంతోపాటు ఆర్థిక భారాన్ని కూడా తగ్గించేస్తాయి

అగ్గితుంది. ఇలాంటిప్పుడు మీరు అందోవన పడకూడదు. ఇంట్లో తయారుచేసుకునే డీప్ కండిషనర్ ద్వారా మీ కేళాల్లో నిగారింపుతో పాటు కొత్త జీవాన్ని నింపాల్సి ఉంటుంది.

డీప్ కండిషనర్ / తయారుచేసే విధానం : డిస్టిల్డ్ వాటర్ 100 ఎంఎల్, యాసెర్ సిడర్ పెనిగర్ 50 ఎంఎల్, రెమనె ఎస్టెయర్ అయిల్ 20 చుక్కలు, వీటిని కలపగానే మీకు డీప్ కండిషనర్ తయారైతుంది.

వాడుకనే విధానం : అన్నింటికంటే ముందు కేళాలను పింజు చేయండి. తర్వాత నార్బల్ కండిషనర్ వాడండి. అన్న మీరు తయారుచేసిన డీప్ కండిషనర్ను 2-3 నిమిషాల వరకు కేళాలకు వర్తించండి. ఆ తర్వాత వడిగిస్తే మీ కురులు మెలిసిపోతాయి.

- పాటల్ భట్టాచార్జీ •

మోసాలకు హైటెక్ మార్గం హానీ ట్రాప్



తీయ్యి, తీయ్యని మూటలతో
మాయపుల్ల, బ్లాక్ మెయిల్ చేసి
... పోలీస్ ప్రహరణ భారిన
... పంపించా తొగ్గత పదింటి...



బా లిఫ్ట్ 'అండ్ హ్యాప్' పనిమా
హీరోయిన్ లాగే మీరు కూడా ఎవరో
అనుకోకుండా మీ జీవితంలోకి
వస్తారనుకుంటే మోసపోతు ప్రమాదం ఉంది
చాగ్రత్త. ఎందుకంటే వాస్తవ జీవితంలో ఇలాంటి
కేసులు పెద్ద మోసాలు, దోపిడీకి దారి
తీస్తుంటాయి.

ఇటీవలే యూఎస్ టేప్స్ లాయర్, ఆర్మ్స్
డీలర్ అభిషేక్ వర్మ వరుణ్ గాంధీ గురించి
చెబుతూ ఆయన హాస్టెల్ లో ఇరుక్కూని
బ్లాక్ మెయిల్ పిచ్చి ఇన్ ఫర్మేషన్లు తనకు లీక్
చేసాడని తెలిపాడు. అభిషేక్ వర్మ కొన్ని ఫోటోల
ద్వారా దీన్ని నిరూపించేందుకూ ప్రయత్నించాడు.
కానీ ఆ తర్వాత వరుణ్ గాంధీ దీన్ని అవాస్తవమని
పూర్తిగా ఖండించేసారు.

దాదాపు ఇలాంటి ఘటనే వ్యాపారవేత్త
సునోజ్ గుప్తాకు జరిగింది. ప్రావీణ్ డీలరైజ
సునోజ్ కు ఒక మిస్ట్ కాల్ వచ్చింది. ఇది
అమాయకంగా కనిపించే ఒక అందమైన
అమ్మాయి సునుత సుంది వచ్చింది. ఆమె
గుర్గావ్ లోని ఒక స్టూల్ పనిచేస్తుంది. ఆమె ఇంటి
ఆర్థిక పరిస్థితులు బాగా రేపు. మిస్ట్ కాల్ లో
సంభాషణల పర్యం మొదలైంది. ఇద్దరూ ఢిల్లీలోని
కన్వెంట్ స్టోల్ కలిసారు. వేగంగా వారి పరిచయం
స్నేహంగా మారింది.

సునుత అందం సునోజ్ కు ప్రాముఖ్యత
ఫామిలీ హాస్టెల్ లా కొచ్చింది. ఇక్కడ రాత్రి
సునుత సునోజ్ కు ముత్తు ఇంజక్షన్ వేసి తన
గాగ్ గో సహచరులతో అతన్ని కిడ్నాప్ చేసింది.
విడిది పెట్టేందుకు కోటి రూపాయలు డిమాండ్

చేసింది. ఆ తర్వాత ఈ డిమాండ్ మారిపోయి 20 లక్షల డబ్బు, 3 కేజీల బంగారానికి వచ్చింది. ఇంతలో పోలీసులు వల పట్టి మువ్వల గ్యాంగ్ లోని పాపకులను అరెస్ట్ త్యాగిని అరెస్టు చేశారు. ఇలాంటి మరికొన్ని సులభముల ఫిట్ తదితర సమాచారం చాలామంది వ్యాపార వేత్తలకు బరిగాయి.

అలాంటి కొన్ని కథలు ఇవి : వ్యాపారవేత్త మరోకొక ప్రాథమిక కొనుగోలు కోసం ఫోన్ చేసి వచ్చింది. అవతలివైపు ఒక సుహాగ గొంతు అమ్మ ఫోన్ చేసి వచ్చింది. రహతాలుగా మధ్య పెట్టి ప్రయత్నం చేస్తోంది. వ్యాపారవేత్త ఆకర్షితుడయ్యాడని, తన ఆదమవుతోకి వచ్చేసాడనిపించగానే సుహాగ అతనికి చాకా ప్లాట్ అఫర్ చేస్తూ దాన్ని చూపిస్తానని చెప్పింది.

ఆ తర్వాత బరిగించడంతో వ్యాపారవేత్త ఊపాలకు ఏమాత్రం అందలేదు. ఫ్లాట్ లో సుహాగ అతని దగ్గరగా వచ్చేందుకు ప్రయత్నిస్తుంది. అప్పుడే అక్కడ పోలీసులు ప్రవేశిస్తున్నారు. వాళ్లు వ్యాపారవేత్తను అరెస్టుచేసి అరెస్టుచేస్తూ అరెస్టు చేస్తూనే అతడు షాక్కు గురై సహాయం కోసం కేజీలేస్తాడు. అతన్ని కాపాడేందుకు ఒక అవకాశం ఇవ్వు డీల్ నిర్ణయించేస్తాడు. ఆ డీల్ ప్రకారం అతడు ఇంటికి ఫోన్ చేసి రూ.20 లక్షల నుంచి రూ.కోటి వరకు డబ్బు ఏర్పాటు చేయించాడు. ఈలోగా సుహాగ అతని సగ్గి దుర్గాలు చిత్రిస్తారు. దీంతో వ్యాపారవేత్త ఫూల్ గ్యాంగ్ చేరితేకి వచ్చేస్తాడు.

ఈ ఏడేమోతలో బ్లాక్ మెయిలింగ్ చేస్తూ దాన్ని పైకర్ చేస్తామని చెబిరిస్తుంటారు. పానీ డ్రాడ్ ద్వారా జవాబ్ దొరికి చేసి ఈ గ్యాంగ్ దాదాపు 12 మంది వ్యాపారవేత్తలను ఇదే తరహాలో మోసం చేసింది. వచ్చే ఫిట్ కిందిన ఒక ప్రసిద్ధ వ్యాపారవేత్త పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేస్తూ తనను బ్లాక్ మెయిల్ చేసి రూ.50 లక్షలు దోచుకున్నాడని చెప్పిన తర్వాత ఈ విషయాన్ని బయటికి కొట్టాయి.

ఇలాంటి సులభముల 'హుట్రాట్' అంటారు. నిజానికి ఇది దోపిడీకి హైటెక్ మార్గం. ఇందులో నేరుగా వ్యక్తికి గురి పెట్టకుండా అందమైన సుహాగలను పాపులుగా వారుచూ మోసాలకు తెర తీస్తారు.

హుట్రాట్ ను పాపులే సుహాగలు స్నేహం సాకుతో కేసులం డబ్బు, నగలే కాకుండా కొన్నిసార్లు కేలకమైన దాతుమెంట్లు, ముఖ్యమైన సమాచారం తప్పిరించటం వంటి దురాగతాలకు పాపుడుంటారు. ఈ తరహా పానీ డ్రాడ్ కేసులు సాధారణ జనంలోనాగ చినిసిఫె, అర్బి, ఎయిల్ ఫోన్ లలో కూడా చనిసిస్తున్నాయి.

ఇటీవలే ఎయిల్ ఫోన్ లో లింక్ ఏ ఎయిల్ డ్రాఫ్ట్ మెన్ నియమమైన కె.కె.రంజిత్ కు ఫిట్ క్రైమ్ డ్రాఫ్ట్ పోలీసులు పంపాడోలోని భవిష్యదాల్

అరెస్టు చేశారు. పుట్టుకతో కేరళకు చెందిన రంజిత్ పాకిస్తాన్ గూఢచారి సంస్థ బనిసికి సమాచారం అందిస్తున్నాడని అరెస్టుచేయబడ్డాడు. పోలీసుల వివరాల ప్రకారం రంజిత్ హుట్రాట్ ద్వారా బనిసి వలలో ఇరుక్కున్నాడు. అతనిపై నాలుగు నెలల నుంచి నిఘా పెట్టారు. రంజిత్ దానిని హెక్ నాల్ అనే ఒక సుహాగతో ఫేస్ మేకుతో బత కట్టాడు. ఫేస్ మేక్ ఛాటింగ్ లో సుహాగ తనను డ్రైవ్ జర్నలిస్టుగా పరిచయం చేసుకుంది. ఇదే సాకుతో చాలా సమాచారం సేకరించింది. ఆ తర్వాత ఇద్దరూ ఇంటర్వ్యూలో ద్వారా మాట్లాడుకో సాగారు. రంజిత్ ను వలలో ఇరికించేందుకు డ్రైవ్ స్టయిల్ లో మాట్లాడేవారు. రంజిత్ ను తక్షణమే పదవి నుంచి తప్పించారు. సైన్స్ లో ఇలాంటి ఒకటైదు కాదు చాలామంది సైనికులు ఇలా హుట్రాట్ లో ఇరుక్కుపోయారు.

విధానాలు

భారీదారుల్లో ముందుగా : ముందుగా భారీ దారుల్లో రేదా నిర్మానుష్యమార్గంలో ఒంటరిగా తక్కువస్థాయిలో పాత్రధాని ఏమైనా సుహాగ వచ్చి బండి అవమని సైన్ చేస్తే మీరు జాలికి అనేయకుండా, కొంచెం జాగ్రత్తపడండి. మీ వాహనంలో కూర్చుని అవిడ కొంత దూరం వెళ్లి వేరొకరు ముందునుంచే కాపు కాపునై చోట్ అనే చేయించొచ్చు. ఆ తర్వాత దోపిడీ పర్యం ముడైపోతుంది.

ఇంటర్వ్యూలో ప్రేమ వలలు విసిగ్ దామలు : మీ మెయిల్ ఛాట్ కి ఎవరైనా అసహించే సుహాగ లేదా అమ్మాయి నుంచి ఫ్రెండ్ రిక్వెస్ రావచ్చు. వారు మీకు తెలియకున్నా ప్రావైట్ టెక్స్ట్ చూసి అమ్మ అందానికి ఆకర్షితులై వెంటనే రిస్పండ్ అంగీకరిస్తారు. ఫేస్ మేక్ లోపాటు 'మిచాల్', 'నైక్', 'వాల్క్వి' మొదలైన మార్కెట్ కూడా స్నేహాన్ని పెంచుకునే ప్రయత్నం చేస్తారు. కొన్నిసార్లు ఈ స్నేహం వెనుక ఉద్దేశం కూడా హుట్రాట్ అయ్యి ఉంటుంది.

తప్పుడు ఫోన్ కాల్స్ : రియల్ గొంతుతో మాట్లాడి భావలు ఎప్పుడు మిమ్మల్ని దోచుకుని పోతాల్లో నమ్మకస్థం కాదు. హుట్రాట్ కు అన్నింటి కంటే సులభమైన విధానం ఫేక్ ఫోన్ కాల్స్. వీటి ద్వారా మాట్లాడుతూ ఎదుటివారి మనసు, హృదయంలో చొచ్చుకుపోవటం, ఆ తర్వాత కలపటానికి వీరిని వలలో ఇరికించేస్తారు.

కంటేనే సేతుల్ ముందుకు రావటం :

కొన్ని సార్లు కొందరు సుహాగ ప్రత్యేక రూపంలో వచ్చి చాలా తక్కువ సమయంలో సన్నిహితంగా మారే ప్రయత్నం చేస్తారు. అప్పుడు మీరు వ్యూహం స్వయంచేయ నయం అవుతుందా? కాస్తంత అగ్గి ఇది హుట్రాట్ కు అందమైన మార్గమేనా పరిశీలించండి.

కాస్త గమనిస్తే హుట్రాట్ లో ఎక్కువ కాలం ట్రైబల్ కూడా మారేది బాగా డబ్బున్న ఒంటరి వ్యక్తులను తెలిసిపోతుంది. వారికి సుహాగ స్నేహితులు కోసం ఎంతో ఆరాటం ఉంటుంది. కానీ సాంతంగా చొరవ చూసే దైన్యం ఉండదు.

ఎవరైనా అందమైన భాను వల విసిరితే వీరు తమను తాము



నియంత్రించుకోలేక హుట్రాట్ లో సులభంగా ఇరుక్కుపోతారు...

అలాగే అందమైన సుహాగ బలహీనత, కలిగిన వివాహాలు కూడా సులభంగా వీరి బారిన పడుతుంటారు. దాని పరిణామాన్ని మొత్తం కుటుంబం భరించాల్సి వస్తుంది.

ఇలాంటి కేసుల్లో మీరు ఇరుక్కోకుండా ఉండాలంటే మీరు కళ్లకోపాటుగా మెదడును కూడా చురుగ్గా ఉంచుకోవాలి. ఎవరైనా సుహాగ లేదా అమ్మాయి మీపై స్నేహ వాస్తవిక ముందూ వెనుక అలోచించకుండా వారి వలలో పడొచ్చు.

సమాజంలో జరుగుతున్న ఇలాంటి నేర ఫూలోన కళ్లుపెరిపిస్తూ కూడా ఒక్కసారి ఉండండి. ఏదైనా అడుగు చేసేముందు ఎదుటివారి సమాచారం తెలుసుకోండి. ఏకైకంగా రాళ్లు వేయకుండా ఎదురుకంటే దాని పరిణామాలు ప్రమాదకరం కావచ్చు.

- గెరిమా వెంకట్ •



లవ్ ఇన్ జపాన్



దేవ్ జపాన్‌లో అంజాను కలిగినప్పడూ మొదట ప్రేమ, ఆ తర్వాత

స్వేచ్ఛాదాతా స్వేచ్ఛంది. కానీ దేవ్ తండ్రి అతని స్వేచ్ఛ అనితతో చేయాలని ముందే

నిర్ణయించాడు. ముద్రైతే దేవ్, అంజాను ఒకటయ్యారా?

అ

పుట్టి దేవ్ జాబ్బులో జంపిష్టాఫ్‌లోని టాటాస్ట్రోలో ఇంజనీర్‌గా పని చేసేవాడు. అతడు పంజాబ్‌లోని మోగా జిల్లాకు చెందిన వ్యక్తి కానీ అతని తండ్రి జంపిష్టాఫ్‌లో న్యాయదేవ్, అక్కడ జంపిష్టాఫ్‌లోని టాటా అని కూడా పిలిచేవారు. స్టేషన్ పేరు టాటా నగర్. ఈ కారణంగానే బహుశా ఈ నగరానికి టాటా అని పేరు పడింది. టాటాలోని దివ్యభూలో పేరింగ్ కాపాక్స్, కుమారి సెంటర్‌లో బట్టల దుకాణం ఉండేది.

దేవ్ అక్కడే దివ్యభూలోని కేవీఎస్‌ఎస్ స్కూల్‌లో చదివాడు. ఇంజనీరింగ్ డిగ్రీ జాబ్బులో రాజధాని రాంఛి దగ్గరగా ఉన్న టీఎస్ మెట్రోలో చేసాడు. అదే కాలేతే క్యాంపస్ నుంచే టాటా స్ట్రోలో ఉద్యోగం లాగింది. అప్పుడు అతనికి చాలా ఆసక్తి వచ్చాయి. కానీ బాల్యం నుంచే ఈ పాఠశాలకు వంగడం ఉండేవాడు. ఇక్కడి పరిశుద్ధుల కాపి, దర్వాజా, పార్క్, స్కూల్‌లో నది, బాక్సి పార్క్‌లో అతనికి గాఢమైన అనుబంధం ఉండేది. అన్నింటికీ మించి తల్లిదండ్రులకు దగ్గరగా ఉండాలని అక్కడే చేరిపోయాడు.

ఇకలాయ నదికి అవతల అదిత్యభూలో అతని తండ్రికి పెద్ద ఇల్లు ఉండేది. కానీ సహారీ కాపిలో కంపానీ చేసేట ఒక ఆఫీస్‌లో ప్లాట్ ఇచ్చింది. అదిత్యభూలో కంటే ఇది స్థానిక చాలా దగ్గరగా ఉండేది. అతనికి ప్లాట్ ద్వారానే ఉండేది. నెలకు పనిన చాలా రోజులైనా నైతికం ఉండేది. అందుకే అతడు ఇదే ప్లాట్‌లో ఉంటున్నాడు.

తర్వాత అతని తల్లిదండ్రులు కూడా అక్కడే వచ్చి ఉండసాగారు. తండ్రి దుకాణం దివ్యభూలో ఉండేది. అది ఇక్కడికి చాలా దగ్గరే. అదిత్యభూలోని ఇంట్లో కొంతభాగాన్ని అద్దెను ఇచ్చేసారు.

ఈరోగా టాటా స్ట్రో అటామిక్‌ల ప్రాజెక్టు వచ్చింది. జపాన్‌కు చెందిన నిపున్స్ స్ట్రో దివ్యభూలో సహకారంతో టాటా కంపానీ లోన్ కొత్త కోర్ట్ లాంఛి మిల్, కంట్రీమ్యూజిన్ క్యాంపిషన్ నిర్వహించాల్సింది. దేవ్‌ను కూడా దివ్యభూలోని మొదట్నుంచీ ఇదే ప్రాజెక్టులో పాల్గొంది. నిర్మాణం పూర్తయ్యాకా కొత్త మెట్టలైన అవగాహన వస్తుందిని నియమించింది.

నిపున్ స్ట్రో కూడా కొందరు సాంకేతిక నిపుణులను కార్మికులు, ఇంజనీర్లను తీసుకొచ్చి ఇచ్చేందుకు టాటాను పంపింది. నిపుణులతో పాటు చుట్టూ (ఇంటర్ ప్రీటర్)లను కూడా పంపింది. వీరు జపాన్ భాషలో మాట్లాడి అర్థం లోకి అనుసరిస్తారు. ఈ ఇంటర్ ప్రీటర్‌లో ఒక

దేవ్ తండ్రి కోసంలో 'మాడు దేవ్, ఆ విశేషములలో నీ పెళ్ళి జరపటం మాకు నీ మాత్రం ఇష్టం లేదు. అయినా అనితకు ఏం తప్పనని? మన దేశంలో అమ్మాయిలు లేకనూ పరాయి దేశంలో వెళ్తున్నావు. మేము అమ్మకు మాట్లాడేసాము. తల్లి, కూతురు ఇద్దరూ చాలా ఆశలు పెట్టుకున్నారు' అన్నాడు.

'కానీ దాడి... నేను కూడా...' తండ్రి అతని మాటల్ని సుదృఢంగా అడ్డుకుంటూ 'మేము ఇంకేమీ వివరాలుచూకోలేదు. నువ్వు అమ్మా, నాన్నలను ప్రాణంలో చూడాలనుకుంటే అనితను పెళ్ళి చేసుకోవాలి' అన్నాడు.

కానీపు అందరూ నిపుణులైనామారు. ఆ తర్వాత దేవ్ తండ్రి 'దేవ్ నువ్వు బాగా అలోచించుకో. లేదంటే నా చావు కూడా అనిత తండ్రిలోకి ఉంటుంది. అంతేగాక దానికి బాధ్యుడు నువ్వే అవుతావు' అన్నాడు.

దేవ్ తల్లి 'ఏ... ఏ... అలా మాట్లాడకండి' అంది.

'ఇప్పుడు అలా నీ కొడుకునైతే ఉంది' అంటూ దేవ్ తండ్రి ఇక్కడే నుంచి వెళ్ళిపోయాడు.

ఇంకా లేకున్నా దేవ్ తన తల్లిదండ్రుల మాట అంగీకరించాల్సి వచ్చింది.

దేవ్ తన పూర్తి గాఢమైన, తనని పరిశ్రమి అంజానీ కూడా చెప్పాడు. దానికి అంజానీ బహుశా ఇలాంటిప్పుడు అనితనే పెళ్ళి చేసుకోవాలి అంది.

అంజానీ దేవ్‌ను ఎంతో సులభంగా నదిలాగేపెట్టింది. కానీ తాను సులభంగా ఏమీ పంపిరిలో చిక్కుకుంది. అమీ దేవ్ దివ్యభూ తల్లి కాదోదేంది. ఇప్పుడు రెండో నెల వస్తున్నది. కానీ దేవ్‌ను అమీ ఈ విషయం చెప్పలేదు. ఇది తెలిస్తే దేవ్ బలహీనపడతాడని అమీకు అనిపించింది.

మనుషుల నెలలోకి దేవ్ పెళ్ళి. దేవ్ అమీకు కూడా కుటుంబ సమేతంగా ఆహ్వానం అందించాడు. పిల్లలే తల్లిదండ్రులను కూడా తీసుకు వచ్చుని రానాడు. అంజానీ బహుశా తాను వచ్చేందుకు పూర్తిగా ప్రయత్నిస్తానని. కానీ తన తల్లిదండ్రులను చాలాకాలం క్రితమే విడదాచు తీసుకున్నాడని, తాను నానమ్మ దగ్గరే నిధిగానన రాసింది.

దేవ్ పెళ్ళికి అంజానీ వచ్చింది. కానీ తనపై తాను పూర్తి నియంత్రణలో ఉంది. ముఖంపై

అమ్మాయి అంజానీ. దాదాపు 20 ఏళ్ల వయసున్న అందమైన యువతి. అందమైన జపానీయుర్రాగ్ అమెది చచ్చిడి ముమ్మర కాదు. అంజానీ దేవ్ దివ్యభూలో టీఎస్‌లో ఇంటర్ ప్రీటర్. అమీ దాదాపు 6 నెలలు టాటాలో పని చేసింది. ఈరోగా దేవ్‌లో అమీకు మంచి స్నేహం ఏర్పడింది. అప్పుడప్పుడు అమీ దేవ్‌ను జపానీ వంటకాలు తినిపించేది. దేవ్ కూడా అమీకు ఇంటియన్ ఫుడ్ చేసి చూపించేవాడు. 6 నెలల తర్వాత అమీ జపానీ వెళ్ళిపోయింది.

దేవ్ అమీను నదిలాగేపెట్టుకు కోరితల ఎయిర్‌పోర్టుకు వెళ్ళాడు. పిచ్చిలాయ ముమ్మరంలో అమీకు రెండు గిఫ్టులు కూడా ఇచ్చాడు. ఒకటి సాలరాతి లాహిమనలో నమనా, ఇంకోటి బుట్టగమలోని బొత్తుమందిరం పెట్టడం. గిఫ్టులు తీసుకుని చాలా సంతోషించింది. అమీ ఎయిర్‌పోర్టులో ప్రవేశించడకంటేగా దేవ్ అమీతో చేయి కలిపి 'బాంటి బాంటి' చెప్పాడు.

అంజానీ అతనితో 'సామెతా' అంటూ నవ్వుతూ చేయి టీని పెట్టారని చెప్పి కోసం లోనికి వెళ్ళిపోయింది.

కొన్ని నెలల తర్వాత కొత్త మెట్టల మెట్రోజం నేర్పుకునేందుకు తానీ దేవ్‌ను జపాన్‌లోని నిపున్ స్ట్రో స్థానిక పంపింది. అక్కడ ఒకానా ప్రాంతంలోని స్థానికలో అతనికి తీక్షణ ఉంది.

అతడు అక్కడ 6 నెలలు తీక్షణలో ఉండాలి. అనుకోకుండానే అక్కడ కూడా అతనికి ఇంటర్ ప్రీటర్‌గా అంజానీని నియమించారు. అక్కడ ఇద్దరూ చాలా సంతోషంగా ఉండేవారు. పిక్కెట్‌లో తరచుగా సమస్త నిపుణుల సమయం గడిచేవాడు.

చూస్తుండగానే స్నేహం ప్రేమగా మారసాగింది. దేవ్ తీక్షణ పూర్తయ్యాకంటే ఇంకో నెల ఉంది. అప్పుడు దేవ్ అంజానీతో 'ఇక్కడ దగ్గర్లో నిపుణుల వివర కేంద్రాలు ఉంటే చెప్పి' అన్నాడు.

'అవును. ఉన్నాయి. హిరోషిమా నిపుణుల దురదేహిమీ లేదు. ముట్టెట్ల ట్రైన్‌లో 2 గంటల కంటే తక్కువ సమయంలో చేరుకోవచ్చు'

'ఓహూ చాలా మంచిది. నాకు అక్కడికి వెళ్ళాలని ఉంది. రెండో ప్రపంచ యుద్ధంలో అమెరికా మొదటి అణుబాణాను అక్కడే పేసింది'

'అవును. 1945 ఆగస్టు 6 చీకటి రోజును కేవలం జపానీవాసులే కూడా ప్రపంచంలో నరూ మరిచిపోతారు. దాదాపు 80 నెల మంది అదే తీక్షణలో చనిపోయారని తారామ్య చెప్పారు. ఆ తర్వాత 4 నెలల్లో ఈ సంగతి దాదాపు కోటి 49



ఇద్దరూ కలిసి తింటూ సోఫాలో కూర్చుని పరస్పరం ఎంత దగ్గరగా వచ్చారంటే ఒకరికొకరు ఎదుటి వారి శ్వాస, గుండె చప్పుడు కూడా విగ్రహిస్తున్నాయి.

అక్షలకు చేరింది. అదైతే వాదా భయంకరం... ప్రపంచంలో ఇలాంటి రోజు మళ్ళీ ఎప్పుడీ రాకూడదు' తర్వాత అంజా 'నో, నేను కూడా నీతో

వస్తాను. అగస్టు 6 ఎట్లండే కదా. అక్కడ ఇంకా కోసం జపాన్ వాసులు ఆ రోజున హిరోషిమాలో ప్రార్థన చేస్తారు' అంది.

రెండు రోజుల తర్వాత డేవ్, అంజా హిరోషిమా వెళ్లారు. అక్కడ 2 రోజులు ఉన్నారు. అగస్టు 6న మెమోరియల్ షీట్ పార్క్కు వెళ్లి ఇద్దరూ ప్రార్థన కూడా చేసి హెలాటోకి వచ్చేసారు. అంటే అంజా తన కోసం జపాన్ లోనే డ్రింక్ ఫోంచూ అర్డర్ ఇచ్చి డేవ్ కు ఏం కావాలో కూడా అడిగింది. డేవ్ జనురిస్తూ 'ఇవాళ నేను కూడా ఫోంచానే డ్రిస్ట్ చేస్తాను' అన్నాడు. ఇద్దరు కలిసి తింటూ సోఫాలో పరస్పరం

ఎంత దగ్గరగా వచ్చారంటే ఒకరికొకరు శ్వాస, గుండె చప్పుడు కూడా విగ్రహిస్తున్నాయి.

అంజానే మొదట అతన్ని కిస్ చేసి 'ఎషిలో ఇమాను' అంది.

డేవ్ కు దీని అర్థం తెలియదు. అతడు ముఖం పెట్టిన తీరు చూచాల్సిందే.

అప్పుడు అమె 'దీని అర్థం ఏ లన్ యూ' అంది.

ఆ తర్వాత ఇద్దరూ వేరేరోజులోకి వెళ్ళిపోయారు. ఇరువురు ఎప్పుడూ ఒకటయ్యారో కూడా పునా లేదు.

ఇద్దరూ వేరయ్యాక డేవ్ 'అంజా నువ్వు

ఇవారే నాకు రోజంతోనే పంతులీపాలపు ఇద్దరూ, నిజానికి నేనే నీకు ప్రసాదీ చేయాలనుకున్నాను' అన్నాడు.

'నువ్వులే ఇప్పుడు చేసాయి కదా. సిగ్గు కలగనిచ్చింది నాకు. కానీ నువ్వు సిగ్గుపడుకున్నావు' 'ఇదిగో ఇప్పుడు గిడ్డె ఇద్దరూ, ప్రస్తుతానికి నా దగ్గర ఈ ఉంగరము ఉంది. దీంతో పని జరిగినట్లుంది' అంటూ దేవ్ తన కుడి చేతి ఉంగరం లియబోయాడు.

అంజా అతన్ని చేయి పట్టుకుని అడ్డుకుంటూ 'నువ్వు చెప్పావు. నేను ఒప్పుకున్నాను. నాకు నీ ఉంగరం అవసరం లేదు. దీన్ని నీ చేతికే ఉండవచ్చు' అంది.

'సరే, ఇంకా శిక్షణ పూర్వకానికి వెలకుంటే అక్కను ననుయం ఉంది. ఇంటియూ వెళ్ళి అమ్మాయి నాన్నలకు అంకా చెప్పినట్లు. నువ్వు కూడా అక్కడికి వెళ్ళిపో. భారతీయ సంప్రదాయాల ప్రకారమే పెళ్ళి చేసుకుందాం' అన్నాడు దేవ్.

దానికి అంజా 'నేను ఆ రోజు కోసం అళిగా ఎదురుచూస్తున్నాను' అంది.

శిక్షణ పూర్వకాకు దేవ్ ఇంటియూ లింగిచ్చేసాడు. ఇక్కడ అతను తనప్పుడు అతని తండ్రి ఒక అమ్మాయిని ఎంకె చేసాడు. దేవ్ కి కూడా ఆ అమ్మాయి తెలుసు. అతని తండ్రికి దగ్గరి స్నేహితుని కూతురు. ఇంటికి రాకపోయిన కూడా జరిగింది. అమ్మాయి నేను అనిత. అమెడి పంజాబీ కుటుంబమే. అమె తండ్రి కూడా టూటాలో వ్యాపారం చేసాడు. కానీ గజనెన్, స్ట్రోక్ మార్కెట్లో చాలా నష్టపోవడం వల్ల ఆయన అల్పపాత్ర పోయినట్లు. దేవ్ తన చాలా సుంది అమ్మాయి. అమె తండ్రి చనిపోయాక దేవ్ అల్లిదండ్రులు అనితతోనే తమ కొడుక్కి పెళ్ళి జరిపిస్తామని అమె తల్లికి మాటిచ్చారు. దేవ్ లింగిచ్చాక అతనికి పెళ్ళి విషయం చెప్పడంతో అతడు ఈ సంబంధాన్ని లిరస్కరించాడు.

దేవ్ తల్లి అనితతో 'బాబూ అనిత తల్లికి అమె బాధలో ఉన్నప్పుడు మనసు తేలిక పడుతుందని ఈ మాటిచ్చాం. ఇప్పుడు కూడా అమ్మకు చాలా అప్పు ఉంది. పైగా అనిత గురించి నీకు కూడా బాగా తెలుసు కదా. ఎంతో సుంది అమ్మాయి. గ్రామ్యులమేమీ కూడా చేసింది' అంది.

'కానీ మమ్మీ... నేను ఇంకొక్కర్ని ఇప్పుడుతున్నాను. నేను అనితను ఎప్పుడూ ఈ దృష్టితో చూడలేదు'

ఇంతలో అతని తండ్రి కూడా అక్కడికి వచ్చేసాడు. అప్పుడు తల్లి 'కానీ మాకు అనితలో ఎలాంటి లోటు కనిపించడం లేదు... సరే నీ ఇష్టమిలాడే చెప్పు' అంది.

'నేను ఆ జపానీ అమ్మాయి అంజాను ప్రేమిస్తున్నాను. అమె ఒకసారి మన ఇంటికి కూడా వచ్చింది. మీకు గుర్తుంది కదా?'

ఎలాంటి దిగులు, వెంగ లేవు. కానీ అంజా పదే పదే వారి చేసుకోవడం దేవ్ గమనించాడు.

అతడు అంజాతో 'నీ ఆరోగ్యం బాగుందా?' అడిగాడు. అప్పుడు అంజా 'ఆరోగ్యం బాగానే ఉంది. కొంచెం ప్రయాణం అలసట, ఇంకొంచెం పాస్తీల్తో హానీ లిక్ 'ఫ్రీడ్ ప్రభావం వల్ల వాంటున్నట్లు' అంది.

'పెళ్ళయిన తర్వాత అతడు 'కిందటిపాటి నేను బుద్ధిగమం వెళ్ళలేకపోయాను. ఈసారి అక్కడికి వెళ్ళాలని ఉంది. నా కోసం ఒక క్యాట్ బుక్ చెయ్యి' అన్నాడు.

'సరే నేనొక పెద్ద కారు బుక్ చేస్తాను. అనిత, నేను కూడా నీతో వస్తాం'

మరుసటి రోజు ఉదయాన్నే దేవ్, అనిత, అంజా ముగ్గురు గమ సంబంధించిన బయల్దేరారు. దారిలో వాంటుకు రాకుండా అంజా ముందే సుండు తీసుకుంది. మధ్యాహ్నానికి ముందే వారు అక్కడికి చేరుకున్నారు. రాత్రికి ముగ్గురు ఒకే గదిలో ఉన్నారు. అంజా పదేపదే వేరే గది కోసం చెప్పగా దిసిండుకోలేదు. అనితే కుదరకదంటూ 'ఇలాంటి అవకాశం మళ్ళీ దొరుకుతుందా' అంది.

అంజా గమ సుందే జపానీ వెళ్ళిపోయింది. దేవ్, అనితల గమనికలతో దాకా పీడ్య అనిత చెప్పేందుకు వెళ్ళాడు. ఎంబిడెన్స్ దేవ్ బాబ్బుబాబ్బు చెప్పగా బదులుగా అంజా నవ్వుతూ 'సమీపానా, కాంట్లో ఉండండి' అంది.

కాలం గడుస్తూ పోయింది. అనితకు కొడుకు పుట్టాడు. అంతకు కొన్ని నెలల ముందే అంజాకు కూతురు పుట్టింది. అమె కూతురి రంగు అచ్చం జపానీయులలో తెల్లగా ఉంది. కానీ ముందం పూర్తిగా దేవ్ కు దూష్టకేలే. ఇక్కడ అనిత కొడుకు కూడా చూడటానికి దేవ్ లాగే ఉన్నాడు. దేవ్, అనిత, అంజాలు ఇంటిపైనే ద్వారా కన్వేట్ అయ్యి ఉండేవారు. దేవ్ తన కొడుకు విషయం అంజాకు చెప్పాడు. కానీ అంజా ఏమీ చెప్పలేదు. దేవ్ తన కొడుకు శివం ఫోటోను అంజాకు పంపిస్తూ ఉండేవారు. అంజా కూడా శివం జన్మదే, అనిత, దేవ్ ల వివాహ వార్తకోల్పనలకు గిడ్డెలు పంపిస్తుండేది.

దేవ్ అనితను పెళ్ళి ఎప్పుడు చేసుకుంటావని అడిగితే తనకు నచ్చిన అబ్బాయి దొరకడం లేదని చెప్పింది. లేదంటే ఏదో ఒక సాకుతో మాట మాడస్తుండేది.

ఒకసారి దేవ్ అంజాతో 'త్వరగా పెళ్ళి చేసుకో. నాకు కూడా గిడ్డెలు పంపింకే అవకాశం ఇప్పుడు ఇంకా అదర్భంతురు కావాలని ఎంతకాలం ఎదురుచూస్తున్నావు?' అన్నాడు.

అప్పుడు అంజా 'నేను అమ్మాయి, నాన్నల జీవితం సుంది నేర్చుకున్నాను. పెళ్ళి పెళ్ళాల గోలతో చిక్కాకోవద్దు. అందుకే సింగిల్ మడర్ అవుతాను. ఒక పాపను కొన్ని సంవత్సరాలుగా దర్భత తీసుకుని పెంచుతున్నాను' అంది.

'కానీ అలా ఎందుకు చేస్తావు? పెళ్ళి చేసుకుని సంతానం పెల్లెల్ని పొందొచ్చు కదా?'

'నేను ఇందుకు ఇంకే కారణాలు చెప్పలేను. అలా జరిగిపోయింది' 'సరే నీకు తొలిపట్ల చెయ్యి. కానీ సాను చేరింటి?'

'అమ్మాయి పేరు కిక్. దానికి అర్థం కూడా చెబుతాను. కిక్ అంటే అళ. నా జీవితానికి ఉన్న విక్షత అళ కిక్ కి?'

'ఒకే, తన ఫోటో పంపింక' 'సరే, తర్వాత పంపిస్తాను'

కాలం గడుస్తూ పోయింది. దేవ్, అంజాల ఇద్దరూ పెల్లెలు దాదాపు 7 ఏళ్ల వయసుకొచ్చారు. ఒక రోజు అంజా సుంది కమ్యూటీ వచ్చింది. తను 2-3 వారాల కోసం టూటాకు వచ్చింది. అక్కడ స్టాటిలో నిపున్ పంపింకని మెడినోలో కొంత సాంకేతిక నవ్వు వచ్చింది. దాన్ని సరిచేసేందుకు నిపున్ ఒక నిపుణుల బృందాన్ని పంపిస్తోంది. అందులో అమె ఇంటర్ ప్రెటర్గా ఉంటుంది.

అంజా టూటాకు వచ్చేసింది. దేవ్, అనితలను కలిసింది. శివం కోసం బోలెడు గిడ్డెలు తెచ్చింది. 'కిక్ కను ఎందుకు తీసుకురాలేదు?' అడిగాడు దేవ్.

'ఒకడేమో అమెకు పిసీ తీసుకునేంత టైమ్ లేదు. ఇక రెండోది అమె సగ్గుల్. తనను హాస్టిలో చేర్చేయడం. ఇప్పుడు కొన్ని రోజులు నా స్నేహితులను చూసుకుంటుంది'

అంజా బృందం పని రెండు వారాల్లో పూర్తయిపోయింది. మరుసటి రోజు జపానీ వెళ్ళింది ఉంది. దేవ్ అమెను డిస్మిర్ కు పిలిచాడు. మరుసటి ఉదయం అమె రైలులో కోల్కత వెళ్తోంది. దేవ్, అనితల పిడ్యలు చెప్పేందుకు స్టేషన్ కు వచ్చాడు. అంజా రైలులో కూర్చున్నాక తన బ్యాగ్ ను ఎందుకు పెద్ద గిడ్డె ప్యాక్ బాసుటికి తీసి దేవ్ కి ఇచ్చింది.

'ఇచ్చేంటి? ఇవారే జన్మదే, మ్యారేజీ కూడా ఏమీ లేవు కదా' అన్నాడు దేవ్.

'దీన్ని ఇంటికితొక్క చూడండి' అంది అంజా. రైలు బయల్దేరుతుండగా అంజా చేయి ఊసి చెప్పింది. 'హిసానా'.

అనిత, దేవ్ ను ఇంటికితొక్క ఆ ప్యాకెట్ తెరిచారు. అందులో ఒక పెద్ద ప్రేమ కట్టిన కిక్ ఫోటో ఉంది. ఆ ఫోటో కింద 'హిసానా' మాట చెందిన ఒక అంక అని రాసుంది.

దేవ్, అనిత ఇద్దరూ ఒకసారి ఫోటోను, ఒకసారి ఒక ముఖాలు ఒకరు ప్రత్యక్షంగా చూసుకున్నారు. శివం, కిక్ కు అచ్చం వసల పిల్లల్లాగే ఉన్నారు. వేసలం ముందు రంగు మాత్రమే లేదా.



హెయిర్ కలర్ కి యాక్సెసరీస్

జాట్టు స్టయిలింగ్,
కలరింగ్
చేయించుకునేటప్పుడు
కొన్ని నిషేధాలను
గుర్తుంచుకోండి

ప్రస్తుత వధువులు తమ హెయిర్ స్టైల్తో కొత్త కొత్త ప్రయోగాలు చేస్తున్నారు. కొందరు వధువులు తమ జాట్టుకు కలర్ లేదా హైలైట్ చేయించుకోవడం ఇష్టపడతారు. మరికొందరు తమ శిరోశాలకు యాక్సెసరీస్ ద్వారా డిఫరెంట్ లుక్ ఇవ్వాలనుకుంటారు.

ఎలాంటి లుక్ వధువును పరిఫెక్ట్ లుక్ ఇస్తుందో తెలుసుకోండి. జాట్టుకు కలర్ వేయించుకునే వధువులు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు మీ కోసం :

హెయిర్ యాక్సెసరీస్

హెయిర్ యాక్సెసరీస్లో బ్రెజిల్ హెయిర్ స్ప్రయిల్ ఎంతో గృహులగా కనిపిస్తుంది. ఒకవేళ బ్రెజిల్ హెయిర్ యాక్సెసరీస్ గురించి చెప్పుకుంటే బిరెన్ చెయిన్, గ్లిటరింగ్ హెయిర్ బ్యాండ్స్, బ్యాడ్స్ ఓన్స్, పాపిట దిక్ష మొదలైన అనేక ఆప్షన్లు ఉన్నాయి.

ప్రశ్న : ఇది పర్ఫెక్ట్ స్టైల్తో రెండంటితో ఉంటాయి. వీటిని హెయిర్ టెన్తో పెట్టుకుంటారు.

జవాబ్ (సలహా) : ఇది పర్ఫెక్ట్ స్టైల్ రెండంటితో స్టైలిష్గా ఉంటాయి. బ్రెజిల్ కాచాలనుకుంటే గోల్డెన్ బ్యాండులతో కలర్ ఫుల్ జామర్ కూడా క్వీర్ చేయవచ్చు.

ప్రశ్న : ఏ భారతీయ వధువులైనా పరిఫెక్ట్ లుక్ ఇవ్వడంలో పాపిటదిగ్గ ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తుంది.

మార్బిల్స్ కుండన్, ట్రెస్సెట్, పర్ఫెక్ట్ స్టైల్ పాపిటదిగ్గలు ఎన్నో వైబ్లెట్లో అభివృద్ధి. మీ అపుల్లిబిల్తో మ్యాచ్ చేసుకుని ఏ వధువైనా స్టైలిష్ గ్లామర్స్ లుక్ పొందవచ్చు.

ప్రశ్న : ఇది ఏ వధువులైనా ప్రెన్స్ లుక్ ఇవ్వగలిగిస్తుంది. ఇది ఫూల నుంచి స్ట్రెస్స్, పర్ఫెక్ట్ ఇలా డింట్లోనైనా ఉంటుంది.

హెయిర్ కలర్ జాగ్రత్తలు

- హెయిర్ కలర్ వేయించుకోవడం సులువే. కానీ ఒకవేళ పునైన పరిస్థితి చేయవస్తే కలర్ త్వరగా తొలగిపోతుంది. అందుకే నుంచి క్వాలిటీ కలర్ ప్రెసెంట్ షాంపూను వాడాలి. ఇది కలర్ త్వరగా పోతుందా అవుతుంది. ఎప్పుడైనా కలర్ జాట్టుపై కలిసేస్తేనే షాంపూను ఉపయోగించకూడదు. యాంటి డాండ్రఫ్ షాంపూ ఎంచుకోవండి.
- కలర్ చేసిన జాట్టుకు ఎలాంటి పండిమెంట్ పెట్టవద్దు. కలర్ చేసిన జాట్టుకు ప్రత్యేకమైన పండిమెంట్ పెట్టండి.
- కలర్ చేసిన జాట్టుకు నూనె అవసరం ఉంటుంది. నూనెను జాట్టుకు మూత్రమే కాకుండా హెయిరుకు కూడా పట్టించండి.
- హెయిర్ మర్బిన్ ను వాడండి. ఇది జాట్టును సాఫ్ట్గా చేస్తుంది.
- హెయిర్ స్పా తప్పనిసరి తీసుకోండి. ఇది జాట్టులో పొడిదనం సమస్యను దూరం చేస్తుంది.
- కలర్ చేసిన జాట్టుకు ఎంత తీవ్రత నుంచి కావడం.



నెక్లెస్లతో మెరిసే సౌందర్యం

గోల్డ్ & సైమండ్ల అద్భుత
కాంబినేషన్తో ఉన్న ఈ నెక్లెస్లు వెస్టింగ్
పార్టీకి పర్ఫెక్ట్గా స్యూట్ అవుతాయి.



మిస్టర్ పర్ఫెక్ట్

లుక్ కోసం

టాప్ 7 జెట్ ఫిట్స్

వివాహాది శుభకార్యాల ప్రత్యేక సందర్భాల్లో మిస్టర్ పర్ఫెక్ట్ గా కనిపించేందుకు మిస్టర్ హ్యాండ్సమ్ ఎలాంటి డ్రెస్సులు ధరించాలో తప్పక తెలుసుకోవాలి



కుర్తా ప్రజామా : డీసెంట్ యక్



కోర్ట్పురి : సెంటర్ ఆఫ్ అట్రాక్షన్



వెస్ట్ కోట్ : ఫ్యాషన్ స్టయిల్

విక్ జేబ్లో ఫార్మల్, పింజెంట్లో క్యాజువల్ డ్రెస్సులు మిస్టర్ హ్యాండ్సమ్ స్టైల్ మొండి. కానీ వివాహాది శుభకార్యాల సందర్భాల్లో ఫార్మల్ లాట్ ఫిట్స్ లేదా క్యాజువల్ రెండూ పనికిరావు. ఇలాంటి ప్రత్యేక వేడుకలకు ట్రెడిషనల్ వేర్ మూలమే బాగుంటాయి. శుభకార్యాల్లో మిస్టర్ పర్ఫెక్ట్ గా కనిపించేందుకు మిస్టర్ హ్యాండ్సమ్ ఎలాంటి డ్రెస్సులు ధరించాలో వివరంగా తెలుసుకుందాం రండి...

కుర్తా ప్రజామా : కుర్తా ప్రజామా ఫ్యాషన్ నుంచి సభ్యుడు జన్మిలేడు. అందుకే ఈసారి కూడా వివాహాల సందర్భంలో మీరు దీన్ని ధరించండి. ఫ్రాన్సి సంప్రదాయ యక్ కోసం సిల్క్, ఫ్యాట్రిక్ లో తయారైన కుర్తా ప్రజామా తీసుకోండి. డీసెంట్ గా కనిపించాలంటే సింగిల్ షీట్స్ బదులు ఆరెంజ్, రెడ్, ఎల్లో, వ్యాన్ బ్లూ లాంటి బ్రైట్ షేడ్స్ ఎంచుకోండి. కావాలంటే ప్రజామాకు బదులు సల్కార్ కూడా ధరించొచ్చు.

కోర్ట్పురి : సూపర్ స్టయిలిష్ గా కని

పించేందుకు కోర్ట్పురి ప్యాంట్స్ నుండిన అస్టన్ సురోటి ఉండదు. దీన్ని ధరించి మీరు ఆకర్షణకు కేంద్ర బిందువు కావచ్చు. కోర్ట్పురి ప్యాంట్ లోపాలు లాంగ్ కుర్తా లేదా ఫ్రెజ్ క్యాట్ కుర్తా వంటివి ప్యాంట్ వెస్ట్ కుర్తా లేదా వెస్ట్ కోట్ ధరించండి. దీంతో కోర్ట్పురి ప్యాంట్ సైలెంట్ లవుతుంది. మీరు కావాలంటే మోటోకోరు షర్ట్ లేదా క్లౌట్ నెక్ కుర్తా దీంతో ధరించొచ్చు. దీనిపై వెస్ట్రా జాకెట్ కూడా మేుకావచ్చు.

వెస్ట్ కోట్ : మీరు వివాహాల్లాంటి ప్రత్యేక



డెనిష్ : స్పార్ట్స్ యుక్



సతారీ : స్పెషల్ స్టయిల్



గౌతీ : స్టయిల్తోపాటు కంప్లెక్స్



ముడివారీ : రాయల్ లుక్

సంబర్కాల్లో ఎక్కువగా డబ్బు ఇచ్చు చేయిస్తున్న కుంటే కుర్తా సైజుమా మొత్తం సెట్ తీసుకోవాలికి బదులు కేవలం వెస్ట్ కోట్ కొనుక్కోండి. దీన్ని పాత కుర్తాతోపాటు ధరించండి. ఫస్ట్ ఫీట్ కోసం సిల్క్ లేదా ట్రోజెన్ వెస్ట్ కోట్ వేసుకోండి. కుర్తా లైట్ షేడ్ లో ఉంటే దాల్చీ, కలర్ వెస్ట్ కోట్ తీసుకోండి. వెస్ట్ కోట్ చాలా మోడ్రన్ గా కనిపిస్తుంది.

నైట్ ట్యూట్

బ్రిటిష్ మల్ వేర్ మోడల్ లేదా నైట్ ట్యూట్

ఎక్స్ ప్లా మై లేదా సానీ ఎంబ్రాయిడరీ బాట్ ఫిట్ గా రూపంగా ఉండండి. స్పార్ట్ యుక్ కోసం వెస్ట్ కోట్ కు కాన్ఫర్మ్ బట్టర్ బట్ట తీసుకోండి.

మీ యుక్ కంప్లెక్స్ మేమువేయడం బ్రాస్ లెట్ తప్పక ధరించండి. స్పార్ట్ ఫ్లర్ కూడా మీ యుక్ కు సందర్భాన్ని ఇస్తుంది.

కనుక దీన్ని అఫిషియల్ పార్టీల్లో కూడా ధరించొచ్చు.


డెనిష్ : వివాహాల సమయంలో డెనిష్ ధరించాలనుకుంటే రెగ్యులర్ జీన్స్ లో బాడీ కుర్తా ధరించండి. సెమీ క్యాజువల్ యుక్ కోసం ఇంకొకటి మంచి ప్రత్యామ్నాయం ఏదీ లేదు. పర్ఫెక్ట్ స్టయిల్ కోసం లైట్ బ్లూ జీన్స్ లో దాల్చీ, షేడ్ సిల్వర్ కుర్తా ధరించండి. క్లౌడ్ నెక్ ఫుల్ రెస్ట్ కుర్తా కూడా మీరు జీన్స్ తో వేసుకోవచ్చు. ఇది మీకు స్పార్ట్ యుక్ కనిపిస్తుంది.

సతారీ : సెల్ఫీ చేయకల సమయంలో కూర్త యుక్ కోసం మీరు సతారీ కూడా ప్రయత్నించొచ్చు. మర్రి షేడ్ కంటే సింగిల్ షేడ్ సూరీ అందంగా కనిపిస్తుంది. అందుకే దీన్ని మొదటి ప్రాధాన్యతగా చూసుకోండి. సతారీలో మందంగా ఉన్న ఫ్లో ఫ్యాబ్రిక్స్ ఎంచుకోండి. అప్పుడే సతారీలో మీ పర్ఫెక్ట్ సైజులో అప్పు యుంది. కంప్లెక్స్ యుక్ కోసం సతారీలో హ్యాండ్స్ షేర్డ్ చేయటం మరచకండి.

ముడివారీ : కుర్తా సైజుమా, కుర్తా సలార్, డీసెంట్ యుక్ కోసం చాలా సరిఫెక్ట్ గా ఉంటాయి. కానీ మీరు కుర్తా ధరించి స్టయిల్ పూర్తిగా కనిపించాలికి పాత కుర్తాతోపాటు సైజుమా లేదా సలార్ లైట్ ఫిట్ గా ముడివారీ ధరించండి. ఫిట్ గా బాట్ ఫిట్ గా బాడీ కుర్తా వేసుకోండి. దీంతో మీ పర్ఫెక్ట్ సైజులో మరల అకస్మాత్తుగా కనిపిస్తుంది. కంప్లెక్స్ యుక్ కోసం స్టైల్ క్యూరీ చేయండి.

గౌతీ : స్వచ్ఛమైన సంప్రదాయ శైలి కోసం గౌతీ అన్నింటికంటే ఉత్తమం. స్టయిల్ తోపాటు కంప్లెక్స్ గౌతీ మాత్రమే ఇవ్వగలదు. మార్కెట్ లో రెడీమేడ్ గౌతీ స్పాంట్స్ కూడా ఉన్నాయి. మీరు ఏదీని కూడా ట్రై చేయొచ్చు. కానీ సాతారీ గౌతీ డ్రెస్ చేసి ధరించే అవకాశం గౌతీ స్పాంట్స్ లో ఉండదు. అందుకే ఏదీ కావాలి అలోచించి నిర్ణయించుకోండి. రాయల్ యుక్ కోసం సిల్క్ ఫ్యాబ్రిక్ ఎంచుకోవచ్చు. గౌతీలో సిల్వర్ కుర్తా ధరించండి.

- శ్రావణ •



చలికాలంలో
హట్‌గా కనిపించండి





రోజుల్లో సుందరమైన టైడ్ కంట్
 థిస్ సెక్టర్ ఫ్రండ్ నడుస్తోంది. ఇది
 చరితాలంలో అందంగా
 కనిపించటంలోపాటు స్ట్రైట్ లుక్ను కూడా
 అందిస్తాయి. టోపీ, హోల్డర్స్, కాలర్
 కనరయ్యలా ఫర్తో కూడిన సెక్టర్లు కూడా





బాగా డిమాండ్ లో ఉన్నాయి.
ఎందుకంటే ఇవి మీకు కోమలమైన
అనుభూతి కలిగిస్తాయి. అంతేగాక
స్టయిలీష్ గా ఉంటాయి. ఇందులో రెడర్
జాకెట్టు స్టయిల్ కూడా లభిస్తున్నది కాదు.
ఇవి వేడిగా ఉంచటంలోపాటు
అకర్మణ్యంగానూ కనిపిస్తాయి. రెడర్
జాకెట్ లో పాటు మిక్స్ అండ్ మ్యాచ్
చేస్తూ ఫంక్షీ జ్యూయలరీ ధరించొచ్చు.
ఎక్కువ చరిలో స్టోల్, మస్కర్ కూడా
స్టయిల్ తో ధరిస్తే మీరు మరింత హాడిగా
కనిపిస్తారు.



చీరీత్ర, సంగ్రహాయాల
అద్భుత సంగ్రహం

వారణాసి

వారణాసితోపాటు సమీప ప్రాంతాల్లోని మనోహరమైన ధృశ్యాలు వర్షాటకులను పడేపడే ఇక్కడికి వచ్చేందుకు ప్రేరేపిస్తుంటాయి

వారణాసి పర్యాటకంగా చాలా మంచి నగరం. దీనికి చుట్టుపక్కల పర్యాటకులు సందర్శించగలిగే అనేక ప్రాంతాలు ఉన్నాయి. ఇక్కడ నవంబర్, డిసెంబర్ నెలల్లో తిరిగిపం చాలా బాగుంటుంది. ఇక్కడ దీపావళికి 15 రోజుల తర్వాత వైస దీపావళి జరుపుతారు. ఇందులో భాగంగా ఘాట్లను అలంకరిస్తారు. ఈ పండుగ పర్యాటకులకు అత్యంత ఆకర్షణీయంగా ఉంటుంది. ఈ సమయంలో గంగానది పూర్తి స్థాయిలో దీపాలతో వెలిగిపోతుంది. పండుగ రోజు రాత్రి వేల సంఖ్యలో జనం ఇక్కడికి వస్తుంటారు. సడనలో కూర్చుని గంగానదిలో విహరించటం, దీపదానం చేయటం వంటి కార్యక్రమాల్లో ఉత్సాహం పొందుతారు. కేవలం గంగా ఘాట్లోనేగాక సమీపంలోని భవనాలను కూడా దీపాలతో అలంకరిస్తారు. బనారస్ సిటీ, చీరల, తిహార్ల కూడా ఈ సగరానికి ప్రసంగ మార్కెట్లో గుర్తింపు తీసుకొచ్చాయి. ఈ ఘాట్లలో ఉడతను కాసేపు గడపడంలో మనసు విర్రవెత్తి అపురుషుల అపూర్వమైన అనుభవం కలుగుతుంది.

సారాసారీ

వారణాసి నుంచి కేవలం 10 కిలోమీటర్ల దూరంలో సావనాట్ ఉంటుంది. ఇది బౌద్ధ

మతస్తులకు ఒక పెద్ద తీర్థక్షేత్రం. బుద్ధగమలో శ్వాసోదయం పొందిన తర్వాత బుద్ధుడు మొదట ఉపవేశం ఈ సావనాట్లోనే ఇవ్వారని చెబుతుంటారు. దీన్ని మహాధర్మ చక్ర పరివర్తన అనే పేరుతోనూ గుర్తింపు పొందింది. ఇక్కడ ధమ్మ పక్షం నిర్మాణాన్ని బట్టి అప్పట్లో ఈ ప్రాంతానికి ఉన్న ప్రాధాన్యతను అర్థం చేసుకోవచ్చు.

ఇక్కడి చౌహంద్ స్థూపం వద్ద బుద్ధుడు తన తొలి జన్మ గురు శిష్యులను కలిపారు. ఈ ప్రాంతం ధర్మ రాజుగా స్థూపం, మూలగంధేహాట్ వీహార్ వంటి పురాతత్వ ప్రాముఖ్యత గల నిర్మాణాలతో కూడా బాగా ప్రసిద్ధి చెందింది. అశోక చక్రవర్తి క్రీస్తుపూర్వం 273-232 మధ్య ఇక్కడ బౌద్ధసంఘానికి ప్రతిభా విశాలకావ్య ప్రాథం నిర్మించారు. దీనిపై వెల కొద్దిని సేవించే నేడు మన జాతీయ చిహ్నమైంది.

వింధ్యాచల్

వింధ్య పర్వతాల శ్రేణిలో మిర్జాపూర్ దగ్గర గంగాతీరాన ఇదొక తీర్థక్షేత్రం. వింధ్యవాసిని శక్తి వీరం అక్షలాది మందిని ప్రతినిధిగా ఆకర్షిస్తుంటుంది. దీనికి సమీపంలో అష్టమజా, భోహిమండల్ వంటి అనేక ప్రముఖ తీర్థస్థలాలు ఉన్నాయి. ఇక్కడ నదిచా పాడవునా భక్తుల రక్తీ కనిపిస్తుంది.

నిక్రీట్, అక్టోబర్ నవరాత్రిలో ఇక్కడి నేడుకుల మాస తీరాల్సిందే.

నీలినిభార్తి

ఇదొక ప్రాచీన స్థలం. ఇక్కడ శివధ్యాన్,

రేణుకేశ్వర్ మందిరం సమీపంలో మహాభారత కాలం నాటి ప్రతికలు, విగ్రహాలు చూడొచ్చు. విజయగఢ్ మహల్ ఈ ప్రాంతాన్ని పాలించిన శక్తిశాలి రాజుల గాథలను తెలియ చేస్తుంది. ఇక్కడ పురాతత్వ ధార్మిక, ప్రాచీన దర్శనీయ ప్రాంతాలు కనిపిస్తాయి. గుహల గోడలపై చెక్కిన చిత్రాలు పెద్ద ఆకర్షణగా ఉంటాయి. ప్రభుత్వ ప్రేమించే వారికి లభిస్తేయూ, ముఖ ప్రసాద ఆకర్షణీయ ప్రాంతాలు. ఇక్కడికి కొంతదూరంలోనే కైమూర్ వైట్ టైల్ కాంప్లెక్స్ ఉంది. ఇక్కడ అడవి జంతువులు, అనేక జాతుల పక్షులు కనిపిస్తాయి.

చునార్

వారణాసికి 40 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉన్న ఈ ప్రాంతం ధార్మిక, చారిత్రక, ప్రాచీన దృశ్యాల అద్భుత సంగమం. గంగా తీరాన వింధ్య పర్వతాల్లో ఉన్న అడవిలో హరిహరాల బ్రెక్కింగ్ చేసి మరిచిపోలేని జ్ఞాపకాలను పొందవచ్చు. చునార్ ఫాక్ట్ కూడా పర్యాటకుల ఆకర్షణీయ కేంద్రం. ఇక్కడ చాలా 1000 ఏళ్లనాటి

విశాలమైన రాతి నిర్మిత మందిరం ఉంది. జిర్నా కెనాల్పై నెల కొద్దిని ప్రసిద్ధ దుర్గాహి

మందిరం ప్రాచీన రాకెట్లరేఖ అద్భుత నమూనాగా నిలుస్తోంది. దీని గోడలపై అరుదైన, అపురుష, చిత్రాలు చెక్కి ఉన్నాయి





సైనిక టీజ్-7B

డిసెంబర్ - 2017

'అవకాశం...' అంటూ డిసెంబర్ మ్యూజిక్ అలరించిన 'బాష' రజనీకాంత్ స్టేజ్ అందరికీ సచ్చుతుంది. విభిన్నమైన పాత్రలతో అన్ని భాషల ప్రేక్షకులను అలరించిన 'సూపర్ స్టార్' రజనీకాంత్ పాటలతో ఈ నెల పాటలపల్లకి :

- జీవితమంటే పోరాటం...
ఎ. 'బాష' బి. 'రోడ్' సి. 'కబాలి' డి. 'నరసింహ'
- దేవుడే ఇచ్చాడు నీధి ఒకటి...
ఎ. 'ఇద్దరూ అసాధ్యులే' బి. 'జీవన పోరాటం' సి. 'అంతులేని కథ' డి. 'శివాజీ'
- నేను ఆటోవాన్... ఆటోవాన్...
ఎ. 'బాష' బి. 'ముత్తు' సి. 'చంద్రముఖి' డి. 'రోడ్'
- విచ్చు రా...
ఎ. 'నరసింహ' బి. 'బాష' సి. 'కబాలి' డి. 'జీవన పోరాటం'
- చిలుకా పడ పడ... మైనా పడ పడ...
ఎ. 'ఇద్దరూ అసాధ్యులే' బి. 'చంద్రముఖి' సి. 'అరుణాచలం' డి. 'లింగ'
- ఇసుములో ఓ పూదయం మొలిచెలే...
ఎ. 'లింగ' బి. 'ముత్తు' సి. 'కబాలి' డి. 'రోడ్'
- అందాల పాపకు...
ఎ. 'ఇద్దరూ అసాధ్యులే' బి. 'జీవన పోరాటం' సి. 'బాష' డి. 'నరసింహ'
- మరచిపో నేస్తమా
ఎ. 'బాష' బి. 'కాశి' సి. 'శివాజీ' డి. 'జీవన పోరాటం'
- స్టేజ్ స్టేజ్ రా...
ఎ. 'చంద్రముఖి' బి. 'శివాజీ' సి. 'బాష' డి. 'ముత్తు'
- సింగన్నా బయలుదేరేనే...
ఎ. 'అరుణాచలం' బి. 'నరసింహ' సి. 'శివాజీ' డి. 'జీవన పోరాటం'

సేరు : చిరునామా :
 పిన్ కోడ్ :
 ఫోన్ నెం :
 తేదీ : సంతకం :

పైన ఇచ్చిన ప్రశ్నలకు సరిపోయే జవాబులను పక్కనే ఉన్న బాక్స్ లో రాయాలి. ఏ 'బి' 'సి' 'డి' లలో నీధి బిల్డ్ అనిపిస్తే దాన్ని ఆ గడిలో రాయాలి. ఈ పోటీలో పాల్గొనే పాటలకు తమ జవాబులు ఇందులోనే రాసి మాకు పంపించాలి. పోటీలో పాల్గొన్న వారిలో సరిగ్గా సమాధానం రాసిన వారిని రాజుగారి పక్కతిలో ఎంపిక చేసి 10 మందిని విజేతలుగా ప్రకటిస్తాం. విజేత 'గృహలోభ' ఒక ఏడాది పాటు ఉచితంగా పోస్టల్ పంపిస్తాం. ఈ విషయంలో ఎలాంటి ఉత్తర ప్రతుల్రాకులు అవసరం లేదు. సంపాదకులచే తుది నిర్ణయం. పాటల పల్లకికి ఎంట్రిలు పంపిస్తూ ఇచ్చితంగా పిన్ కోడ్ రాసి పంపాలి. పిన్ కోడ్ రాయని పల్లకిలో ఒకవేళ విజేతగా ఎంపికైతే ఉచిత కాపీ అందడంలో జాప్యం జరుగవచ్చు. ఒకోసారి కాపీ అందకపోవచ్చు. మీ ఎంట్రిలు మాకు చేరడానికి చివరి తేదీ : డిసెంబర్ 25, 2017.

పాటల వల్లకి సినీమా టీజ్ - 73 : అక్టోబర్ 2017 విజేతలు :

- వి.పద్మ, ప్రకాశం జిల్లా
- ఇంద్రసేన ప్రేమాంశు, డ్రాక్షరామం
- ఎ.ప్రదీప్ కుమార్, వాగార్జున కాలని, మంచిర్యాల
- అశ్వమిక్ మంజుల, తిరుపతి
- ఘంటసాల కీర్తన, హైదరాబాద్
- వందనా పూజార్, బెంగళూరు
- సుధా ప్రసంతి, హైదరాబాద్
- ఎం.సద్దానంద రెడ్డి, కుతుకులూరు
- ఎం.శ్రీవాణి గిరిజాదేవి, రాజమండ్రి
- సి.ఉషాకామి, విజులు.

మా చిరునామా :
 పాటల వల్లకి సినీమా టీజ్ - 73 'గృహలోభ' మాన సత్రిక, 122 చెనాయ్ బ్రిడ్జ్ సెంటర్, పార్క్ లేన్, పికింద్రాబాద్ - 500 003

నా మనసుకు నచ్చిన సినిమా 'ప్రేమమ్'

- అనుపమా పరమేశ్వరన్

ప్రేమమ్ సినిమాలో 'మీరు ఇన్స్పైరేషన్ ఎందుకే తెలిపారు?

"కథ నచ్చితేనే సినిమా చేస్తానన్న సంగతి అందరికీ తెలిసిందే! ఈ కథ విస్తృతమైనది. డిఫరెంట్ స్టోరీ అనిపించింది. స్నేహం మీద గతంలో చాలా సినిమాలు వచ్చినా, ఇటీవలి కాలంలో ఇలాంటి సినిమా రాలేదు. దాంతో కథ కొత్తగా అనిపించింది. దానికి తోడు డైరెక్టర్ గారు కూడా బాగా తీసారు. మంచి కథ, మంచి నటులు, మంచి డర్మకులు అన్నీ కలిసి సినిమాని మక్కువ చేసాయి. తెలుగులో చేసిన మూడు సినిమాలూ మంచి విజయవా్ని సాధించడం అద్భుతంగా భావిస్తున్నాను.

సినిమాల్లో 'మీరు ఇన్స్పైరేషన్' ఎందుకే?

"నిజం చెప్పాలంటే నేను ఎవరి ఇన్స్పైరేషన్ తోనూ ఇక్కడికి రాలేదు. నాకు కానీ, మా కుటుంబానికి కానీ ఈ రంగంలో తెలిసిన వారెవరూ లేరు. చిన్నతనం నుంచి నాకు నటనంటే ఇష్టం. సినిమా చూస్తున్నప్పుడూ, చూసిన తర్వాత తెరమీద హీరోయిన్ల నటన, దా్యాస్యాలు నాకు చాలా అబ్బురంగా అనిపించేవి. వాళ్లు అంత బాగా ఎలా చేయగలుగుతున్నారో? అని తెగ ఆశ్చర్యపోతూవాచ్చి!

"అంతేకాదు ధన్యవత్తులో నేను కూడా అలాగే నడిచాను అని అప్పుడు అసలు ఊహించలేదు. మూడి మధ్య తరగతి కుటుంబం. హీరోయిన్ అవ్వాలన్న కోరిక కలలో కూడా వచ్చేది కాదు. ఓ రోజు మా స్నేహితురాలికి నివీన్ పాలి గారి నుంచి కాస్టర్ కాలే వచ్చింది. నా స్నేహితురాలు అప్పుడు నా ఫోటోలు పంపింది. నా ఫోటోలు వచ్చి నన్ను పిలిచారు. అలా నా సినిరంగ ప్రవేశం జరిగింది.

సినిమాల్లో నడిచారంటే మీ స్వేచ్ఛలే 'నిం' అనలేనా?

"నా స్నేహితురాలు నా ఫోటోలు పంపిన విషయం నాకు కానీ, మా ఫ్యామిలీకి కానీ అసలు తెలియదు. ఓ రోజు మా ఫ్యామిలీలో కూర్చుని ఫోజుం చేస్తుంటే 'ప్రేమమ్' యూనిట్ నుంచి ఫోన్ వచ్చింది. 'మీ ఫోటోలు బాగున్నాయి. అడివ్ నీకి రండి' అని

గ్లామర్ వీటికి తావివ్వకుండా సింపుల్ గా, హిమాద్రిగా కనిపించే హీరోయిన్లతో అనుపమా పరమేశ్వరన్ పేరు ముందుంటుంది. తెలుగులో చేసింది మూడు సినిమాలే పేరు ముందుంటుంది. తెలుగులో చేసింది మూడు సినిమాలే అయినా ప్రేక్షకుల గుండెల్లో చిరగని ముద్ర వేసింది. స్వేచ్ఛగా మళ్ళయాళి అయినా తెలుగు పరిశ్రమ నాకు పుట్టిల్లగా అనిపిస్తుంది అంటూన్న అనుపమా పరమేశ్వరన్ చెప్పిన కబుర్లు...

'ఆ కాలేలో నేనే కూడా, మా ఫ్యామిలీ కూడా పాక్కు గుర్తించింది. మా ఫాదర్ని చాలా కోసం వచ్చింది. గతంలో మా ఫ్యామిలీ వాళ్ళవ్వరూ సినిమాలో నటించలేదు. అసలు ఆ ఆలోచనే ఎవరికీ రాలేదు. ఫోటోలు పంపిన విషయం చూడడం కూడా చెప్పలేదంటూ మా ఫాదర్ కోప్పడ్డారు'

'ఓ రెండు రోజులు నాలో మాట్లాడలేదు. ఫోటోలు నేను పంపలేదు. నా స్నేహితురాలు పంపింది అన్నా ఎవరూ అమ్మలేదు. మా ఫ్రెండ్ మాత్రం మంచి అవకాశం వచ్చింది.

వరుసుకోవడం అంటూ వచ్చు ఒప్పించి అదీషన్కి పంపించింది. అనుకోకుండా నేను సెల్ఫెక్స్ కావడం, ఆ సినిమా చేయడం, దానిలో నా పాత్రకు, నాకు మంచి పేరు రావడం వరకూ జరిగిపోయాయి.

అప్పుడు కోప్పడిన మా ఫాదర్ ఇప్పుడు నాకు ఫ్రీలో సపోర్ట్ ఇచ్చారు. కాకపోతే బ్యాక్ టు బ్యాక్ సినిమాలు చేయవచ్చు. ఒక సినిమా ఫ్యూర్ అయిన తర్వాత మరో సినిమా ఒప్పుకోవాలి.

కుటుంబానికి కూడా టైం కేటాయించాలి అని మా ఫాదర్ చెప్పారు. ఆయన మాకు అంటే నాకు వేదంతో సమానం. అందుకే ఇప్పటివరకు వెంట పోతున్న సినిమాలు ఒప్పుకోవడం లేదు. ఒకటి ఫ్యూర్నువ తర్వాతే మరోకటి చేస్తున్నాను"

రెండు సంవత్సరాలలోనే ఇంత పేరు తెచ్చుకోవడం మొక సిక్రెట్?

"ఇంకాలో రహస్యం ఏముంది? నాకు అలాంటి పాత్రలు దక్కుతున్న ఇచ్చారు. నా సినిమాలు సక్సెస్ అవుతున్నాయంటే వచ్చు, నా పాత్రలనూ టీర్నిటీడ్లుతున్న దక్కుతుంటే ఆ క్రెడిట్ దక్కుతుంది. మా సెంటర్లో అభివృద్ధి, భగీనాతుని క్రిస్ తోడవున్నాయి"

ఈ రెండు సంవత్సరాలలో మీ మనసుకు బాగా వచ్చిన సినిమా?

"ఇప్పటికా 'ప్రేమమ్' సినిమానే! ఆ సినిమా నా ప్రపంచాన్ని మార్చింది. ఈ రోజు అనుకున్న అంటే అందరికీ తెలిసిపోతున్నా చేసింది ఆ సినిమానే! ఆ సినిమా నాకు వెరి రీల్ స్పెషల్. జీవితాలంత గుర్తుందిపోతుంది. నాకు మంచి మంచి సినిమాలు రావడానికి కారణం ఆ సినిమానే"

ఎక్కువగా కష్టమే చేసిన సినిమా?

ప్రతి సినిమాని కష్టమే చేస్తాను. అనుకోకుండా వచ్చినా, పట్టిన సినిమయానికే తీసుకువచ్చాను. ఇంతకష్టమైతే చేసిన సినిమాలు కన్నా కూడా 'ఉప్పుది ఒకటి జిందగీ' సినిమానే రూపొందించి, ఎక్కువ చేసాను. మరో పాత్ర కోసం కొద్దిగా ఎక్కువగానే కష్టపడ్డాను. ఆ సినిమానూ, ఆ పాత్రనూ అవధులు పెట్టుకుంటుంటే నేను పడిన కష్టం మరిచిపోయాను"

మీకు బాగా పేరు తీసుకొచ్చిన పాత్ర?

"అలా తో మావల్లి పాత్ర. త్రివిక్రమ్ పాల్

నా పాత్రను బాగా మరిచారు. ఇప్పటికీ వచ్చు చాలా మంది నాగవల్లిగాని గుర్తు పెట్టుకువ్వారంటే నా పాత్ర ప్రభావం చాలా మేడ ఎలా ఉందో ఊహించుకోవచ్చు. అంతటి గుర్తింపు 'ఉప్పుది ఒకటి జిందగీ'లో సుహా పాత్ర ద్వారా వస్తోంది. 'శతమానం భవతి'లో పాత్రకి కూడా మంచి గుర్తింపు వచ్చింది. కానీ ప్రస్తుతం గుర్తు పెట్టుకునేంతగా రాలేదు"

'ఉప్పుది ఒకటి జిందగీ'లో మీతో కలిసి పని చేసిన వారి గురించి?

"రామ్ ఎవర్నీ నాకు బాగా వచ్చింది. తను కూడా నాలాగే కార్కాన్లో ఎక్కువగా మార్కెడు. ఎప్పుడూ సెట్లోనే కూర్చుని అందరినీ గమనిస్తుంటాడు. ఎంత పని చేసినా అలసట అనేది ముఖంలో కనిపించదుకపోవడం రామ్ స్పెషలిటీ. మరో పడుకుని విష్ణు గురించి చెప్పాలంటే తను ఓ మంచి స్నేహితుడు. మంచి వలదుడు.

కో స్టార్లో సరదాగా ఉంటాడు. 'రామణ్య గురించి అంటే తనతో నాకు వచ్చినాకు లేవు. దాంతో సెట్లో తనది కలిపి అవకాశం నాకు లేకుండాపోయింది. సినిమాలో తన క్యారెక్టర్ చాలా బాగుంటుంది. సినిమాలో నా పాత్ర

కంటే కూడా టన పాత్ర అంటేనే నాకు చాలా ఇష్టం. మాటింగ్లో ఇద్దరు కలుసుకోలేక పోయినా ప్రమాదం వచ్చిందో ఇద్దరం పోయినా, తను చాలా కోనియర్గా ఉంటుంది. దాంతో తను వాళ్ళకన్నా మేయర్ అన్న అభిప్రాయం ఎక్కిదా, ఎప్పుడూ కలగలేదు. ఇద్దరం మంచి స్నేహితులమైపోయాం"

మనసుకు దగ్గరైన హీరోయిన్లు?

"అందరం మంచి స్నేహితుల్లాగా ఉంటాం. ఒకరినొకరు కలుసుకోవడం ఎప్పుడో తప్పు జరిగింది. ఎవరు బాగా చేసినా మరోకరం వెంటనే కాలి వేసి అభినందిస్తుంటాం. స్పెషల్ అందరి హీరోయిన్లకు ఔట్ విజన్ కూడా చెబుతుంటాను. ఇక్కడ ఎవరికి వారు ఎప్పుడూ మాటింగ్లతో ఎప్పుడూ దిశ దిశగా ఉంటారు. దాంతో కలుసుకోవడం, మాట్లాడుకోవడాలు అనేది ఉండదు"

దీగ్ల ఫ్యూర్ అయిందా?

"మాటింగ్ల అయినా రెగ్యులర్ కాలేజీకి వచ్చి చదవడం కూడలేదు. ఓనన్ యూనివర్సిటీలో ఈనెట్లో దీగ్ల ఫ్యూర్ చేసాను.



దీగ్ల ఫ్యూర్ చేయాలన్నది మా పేరెంట్స్ కోరిక. వారి కోరిక ప్రకారం దీగ్ల హెర్నెట్లయ్యాను"

ఇద్దరు హీరోయిన్లు ఉన్న సినిమాల్లో చేస్తున్నట్లున్నా?

"సింగిల్ హీరోయినగా కూడా చేయాలను అని 'శతమానం భవతి' సినిమాలో నిరూపించు కున్నాను కదా! ఎంతమంది హీరోయిన్లు ఉన్నా నేను పట్టించుకోను" "అప్పుది మాత్రమే చూస్తాను. ప్రస్తుతం తెలుగులో చేయాలితున్న సినిమాల్లో కొన్ని సింగిల్ హీరోయినగా చేస్తున్నాను"

ఎక్కువగా హైదరాబాద్లోనే ఉంటున్నారా కదా? ఇక్కడ సెటిల్ అయ్యే అవకాశం ఉందా?

మీదగా భావంతో పోల్చుకుంటే తెలుగులోనే ఎక్కువ సినిమాలు చేస్తున్నాను. ఆ సినిమాలు మాటింగ్ కూడా ఎక్కువగా హైదరాబాద్లోనే ఉండడంతో నెలలో నగం రోజులు ఇక్కడే ఉండాలన్న వస్తోంది. భవిష్యత్తులో ఇక్కడ ఇట్లు కొనే ఉద్దేశం ఉంది" అని చెప్పింది అనసవసు.

- శ్రీధర్ •

బాలీవుడ్ లో

వెయ్యిమంది పిల్లలకు అన్నం
పెట్టనున్న ఐశ్

నూతన్ విశ్వ సుందరి ఐశ్వర్యారామ్ బచ్చన్
తన 44వ జన్మ దినోత్సవాన ఒక మంచి సేవా
కార్యం చేయబోతున్నారు. ఆమె సుధాప్నాం
భోజనం ద్వారా 1000 మంది పిల్లలకు ఏడాది
పాటు ఆహారం ఇవ్వను అందిస్తానని
ప్రకటించారు. ఐశ్వర్య ప్రస్తుతం ఫన్సీ థాన్
చిత్రంలో నటిస్తున్నారు.



ఎక్స్‌పోజింగ్‌కు ఇబ్బందేమీ లేదు

'కాగిత ఎమెమెంట్ రిటర్న్'లో తన చాట్ అవతారంలో తెరపై నేటి పుట్టించనున్న కరిష్మా శర్మకు టూటెడోగా నటించటంలో అభ్యంతరం లేదట. ఒక సంభాషణలో ఆమె మాట్లాడుతూ 'నా దేహం చాలా అందమైనది. ఇలాంటి మెరిసే చర్మాన్ని మానించటంలో నాకు ఇబ్బంది ఏముంటుంది? ఏదైనా చిత్రానికి కథ ప్రకారం దుస్తులు తీసేయాలి వస్తే నేను నవ్వుతూ సంతోషంగా విప్పిస్తాను. ఇక ఇలాంటి సిస్ట్రైన్ మా ఫ్యామిలీ స్వభావం విషయాలకొస్తే నేను ఏదైనా మంచికి చేస్తానని మా కుటుంబానికి నాన్న బాగా విశ్వాసం' అంటోంది.

షాదాఖ్‌ఖాన్ మరుగుజ్జు రూపం

షాదాఖ్ ఖాన్ ఇటీవలి చిత్రాలు పెద్దగా ఆడలేదు. కానీ తర్వాత రాబోయే అనంద్ ఎవరాయ్ దర్శకత్వంలోని 'అన్ టైటిల్డ్' చిత్రంపై ఆయన చాలా ఆశలు పెట్టుకున్నారు. ఇందులో ఆయన మరుగుజ్జు పాత్ర పోషిస్తున్నారు. కానీ ఈ రూపం సాధారణ మరుగుజ్జులా కాకుండా చాక్లెట్ యిక్తో ఉంటుంది. ఇందులో కత్రినా, అనుష్క ఇద్దరిలో షాదాఖ్ రొమాన్స్ చేస్తారు. షాదాఖ్‌ను పిన్‌ఫిష్ట్ ద్వారా మరుగుజ్జుగా చూపుతారు. ఇంతకు ముందు 'అప్పురాహ్' హిందీ చిత్రంలో కమల్‌హాసన్ మరుగుజ్జు పాత్ర పోషించారు. మొత్తం చిత్రం షూటింగ్‌లో ఆయన తన సగం శరీరాన్ని నేలలో గుంత తీసి పెట్టారు. మోతాల్లకు మాన్ కట్టేసారు. ఇది ఎంతో ధైర్యంకలిగిన ఉండేది. ఎందుకంటే ఆ రోజుల్లో పిన్‌ఫిష్ట్ నంటి దిబ్బాంటే బాటిపుడ్‌లోకి రాలేదు.



జీవితాన్ని అంతం చేసుకోవాలనుకుంది

ఒత్తిడి సమస్య సాధారణ ప్రజల కంటే మాయావగరి పేరి తారలను ఎక్కువ పీడిస్తుంది. అందంగా కనపడాలన్న కోరిక, స్టార్‌లను కోసం గుడ్డి పరుగులో అనేకమంది తారలు డిప్రెషన్‌లోకి వెళ్తుంటారు. దీనికి తర్వాత ఇరియూషా డిక్టాట్ ఒక సంవత్సరం తాను డిప్రెషన్‌లో ఆత్యహత్య చేసుకోవాలనుకున్నట్లు వెల్లడించారు. తన పోరాటం, డిప్రెషన్ గురించి మాట్లాడుతూ 'నేను చాలా సంతోషం గల వ్యక్తిని. బాడీ టైన్ కారణంగా నన్ను పనిమాట్లోకి తీసుకోలేదు. నేను ఎక్కువగా బాలుగా ఉండేదాన్ని. కానీ డిప్రెషన్‌లో ఉన్నట్లు నాకు తెలిసేది కాదు. నన్ను అవకాశంలో ఆదర్శం బాగుందని అనుకునేదాన్ని. ఒక సంవత్సరంలోపైతే ఆత్యహత్య చేసుకుని ఎప్పటికీ ముగింపు పలకాలనుకున్నాను' అన్నారు.

ఇమోజ్ చిత్రాలు ఫ్లాప్ చేయిస్తాయి

సోనాక్షి దబంగ్ చిత్రంలో సల్మానా యే సరసన హీరోయిన్‌గా బి బాన్సీలో అడుగుపెట్టింది. అప్పటి నుంచి నేటి వరకు ఆమె చిత్రాల జాబితా పెద్దదే. కానీ సత్తాన్ రేటు చాలా తక్కువ. 100 కోట్ల క్లబ్‌లో చేరిన 5 చిత్రాల క్రెడిట్ మొత్తం హీరో అకే ఇస్తారు.

తన ఇటీవలి ఇక్రేఫాక్ చిత్రం గురించి ఆమె మాట్లాడుతూ 'నేటికి నన్ను జనం ఫ్యామిలీ అమ్మాయిగా చూస్తున్నారు. 'దబంగ్ తర్వాత నేను ఈ పాత్రల్లో ఒదిగిపోయాను. అందుకే నా ఇతర పాత్రల్ని గ్రేజుకులు స్వీకరించలేకపోయారు' అన్నారు.

'దబంగ్-3' చిత్రానికి కూడా సోనాక్షి పేరు పైనలే అయిందని తాళా సమాచార



గ్లోమోబలైజ్డ్ డిసెంబర్ 2017





మీరొం లుక్

మీన్ సమంత మీసేన్ సమంత అక్కినేని అయిన తర్వాత సినిమాల ఎంపికలో అదితూని వ్యవహరిస్తానని చెప్పింది. కమర్షియల్ సినిమాలే చేస్తే తనకు, ప్రేక్షకులకు బోర్ కొడుతుందని, ప్రభావవంతమైన పాత్రలు చేయాలనుకుని చెప్పింది. 'రాజగారి గది-2'లో చిన్న పాత్ర చేసిగా ఆ పాత్ర ప్రభావం చూసింది. ఇక మీదట అలాంటి ప్రభావవంతమైన పాత్రలే. ఎంచుకోవాలని భావిస్తోందట ఈ అక్కినేని వారి కొడుకు.



'అక్కినేని' తిలవంత!

ఎంతో బుద్ధిమంతురాలిగా చక్కగా కనిపించే నటి అను ఇమాన్యూయేల్ 'అక్కినేని' సినిమా తన కెరీర్ కు టీఎంసోస్తుందని చెబుతోంది.

తెలుగు రాకపోయినా దర్శక, నిర్మాతలు చెప్పినట్లుగా చేసినవి అంది. గోపిచంద్ ఎంతో సపోర్టింగ్, భయం లేకుండా నటించేందుకు సహకరించారని చెప్పింది. 'అక్కినేని' సినిమా అటు గోపిచంద్ కు, ఇటు అనుకు కూడా ముఖ్యమైన సినిమానే. 'ఆర్ డి థిస్టో'!



సువర్ణ సుందరి

సినిమల్ నటి జయప్రకాశ్, పూర్ణ, సాక్షి వారలకు నటించిన 'సువర్ణ సుందరి' సినిమా టీవీకే రిలీజ్ చేశారు. హాస్యాలతో అద్భుతంగా రీతైన్స్ ఈ సినిమా వారి ఇన్స్టాగ్రామ్ హాసానులోంది. మరి ఈ సినిమా సాక్షి కెరీర్ కు ఏ మేరకు మెలు చేస్తుందో చూడాలి

నేనిప్పడే ప్రారంభించాను

'సీనియర్ నటి' అనే ట్యాగ్ ఎవరికైనా ఆనందాన్నిస్తుంది. కానీ అలా అనడం తమవ్యాపక ఫన్ గా అనిపిస్తుంటుంది. పదిహేనేళ్లకే కెరీర్ మొదలుపెట్టిన తమవ్యాపక పదేళ్లుగా సినీ రంగంలో ఉంది. దాంతో తనను అందరూ సీనియర్ అంటున్నారని చెప్పి నవ్వండి 'మిల్కిబ్యూటీ'. ప్రస్తుతం తాను కెరీర్ ను ఎంజాయ్ చేస్తున్నానని, పాత్రల ఎంపిక గురించి ఆలోచిస్తున్నానని, చెప్పండి తమవ్యాపక హీరోయిన్ గా నా ప్రమాణం ఇప్పుడే మొదలైందని అట్లా చెప్పండి అందాలార.



నీటిని అవుతానని అనుకొలేదు!

'బృహదీ వీర ప్రేమగాథ' సినిమాతో టాలీవుడ్ లో ఎంట్రీ ఇచ్చిన మెగ్నీన్ ఆ తర్వాత మరో రెండు తెలుగు సినిమాలు చేసింది. అవీ హిట్లయ్యాయి. మరోపైపు సందీప్ కిషన్ తో ఓ సినిమాతో తమిళ సినీ పరిశ్రమలోకి అడుగు పెడుతోంది. 'తాను నటించాలని ఎప్పుడూ అనుకోలేదని, అనుకోకుండా జరిగిందని, నటన నా ప్లాన్ లో లేదని' చెప్పండి ముద్దుగుమ్మ.

- ప్రతినిధి •



జీవితకాలం నిలిచి ఉండే
అనుబంధాలకు
కాలాతీతమైన
వివాహ ఆభరణాలు.



వివాహ ఆభరణాలకు సంబంధించిన తాజా డిజైన్లలో
విస్తృత శ్రేణి వివాహం & వేడుకల అత్యద్భుత ఆభరణాల
శ్రేణిని, జిఆర్టిలో మాత్రమే అవిష్కరించుకోండి

GUNTUR

BRODIPET
Ph: 0863-221 1515

TIRUPATHI

PRAKASAM ROAD
Ph: 0877-228 1515

VISAKHAPATNAM

SAMPATH VINAYAGA TEMPLE ROAD
Ph: 0891-253 1515

GAJUWAKA
Ph: 0891-257 1515

HYDERABAD

CHANDA NAGAR
Ph: 040-4020 1515

KUKATPALLY
Ph: 040-4025 1515

SOMAJIGUDA
Ph: 040-2333 1515

TAMIL NADU | PUDUCHERRY | KARNATAKA

Dubai | Malaysia | Singapore



Shop online at: www.grtjewellers.com | mail@grtjewellers.com

TANISHQ
PRESENTS

RIVAĀH

WEDDING JEWELLERY

FOR EVERY INDIAN BRIDE



తనిష్క్ ద్వారా వివాహ వాగ్దానాలు

ప్రణాళిక దశ నుంచి సూక్ష్మ వివరాలు అమలు పరకు, మీ కుమార్తె కలల వివాహానికి మీ వాగ్దానాన్ని సేరపేర్చేందుకు తనిష్క్ వాగ్దానం చేస్తోంది

1 ప్రేమను పంచుకునే సంస్కృతి

పంజాబీ పధువుకు అవరసరమైన మంగళ మాల కావచ్చు లేదా ఆయ్యర్ పధువు కొరకు కుందన్ చౌకర్ కావచ్చు, ప్రతి భారతీయ సమాజానికి ప్రాతినిధ్యం వహించే విస్తృత శ్రీణి వివాహ ఆభరణాల నుంచి మీ కుమార్తె తనకు కావాల్సిన ఆభరణాలను ఎంచుకోవచ్చు.

2 ప్రాధాన్యతపై కస్టమైజ్ చేయబడిన

వివాహ ఆభరణాలు

తనిష్క్ మీ కుమార్తె వివాహానికి ప్రాధాన్యతనిస్తుంది మరియు ఆమె ఊహలకు తగ్గట్టుగా రూపకల్పన చేయబడిన ఆభరణాలను అందిస్తుంది. ముందుకు సాగండి, ఆమె కలల కన్న వివాహాన్ని ఆమెకు బహుమతిగా ఇవ్వండి, అది కూడా మీకు తగ్గ బడ్జెట్లో!

3 ప్రతి భారతీయ పధువు కొరకు

తనిష్క్ అన్ని సమాజాల కొరకు 5,000 లకు పైగా సంప్రదాయ డిజైన్లను అందిస్తోంది. ఈ ప్రత్యేక డిజైన్లు అన్ని కూడా సీట్ పధువు యొక్క మన్నిత్యాన్ని ఆర్థం పట్టిస్తా ఉంటాయి.

4 వివాహ ప్లానింగ్ ఇప్పుడు మరింత

సులభతరం

గోల్డెన్ హార్వెస్ట్ ప్రోగ్రామ్, ఎంతో ముందస్తుగా మీ కుమార్తె వివాహ ఆభరణాల గురించి ప్లాన్ చేయడానికి మీకు సహాయపడుతుంది. ప్రతినిలా అత్యంత తక్కువ మొత్తం రూ. 2,000 ఇన్స్టాన్ట్మెంట్ల ద్వారా తనిష్క్ ఆభరణాలను పొందండి.

5 క్యారెట్మీటర్ ప్యూరిటీ

మీరు మీ కుమార్తెకు అత్యుత్తమ ఆభరణాలను అందించాలని కోరుకుంటారని మాకు తెలుసు. కనుక మీకు ఇవ్వడానికి ముందు, క్యారెట్ మీటర్తో అన్ని ఆభరణాల యొక్క స్వచ్ఛత మరియు నాణ్యత తనిష్క్ చేయబడుతుంది.

6 ఎక్స్ డైనా, ఎప్పుడైనా మార్చుకోవచ్చు.

బంగారం విషయానికి వస్తే, మాకు దాని విలువ తెలుసు. మీ కుమార్తె తన డిజైన్లను అప్గ్రేడ్ చేసుకోవాలని అనుకోవచ్చు లేదా వాటిని సర్వీస్ చేయించుకోవాలని అనుకోవచ్చు, దేశవ్యాప్తంగా 142 నగరాల్లో ఉన్న 231లకు పైగా స్టోర్లకు విస్తరించిన మా విస్తృత సెట్వర్క్ ద్వారా మీకు అత్యంత మెరుగైన సర్వీస్ వాగ్దానం చేయబడుతుంది. అది కూడా పూర్తిగా పారదర్శకతతో.

7 రత్నాలపై 100% తిరిగి కొనుగోలు

డైమండ్లు, పోల్కీలు మరియు రంగురాళ్లపై 100% తిరిగి కొనుగోలు చేసే సదుపాయాన్ని అందిస్తున్నాం. పెట్టుబడులపై రిటర్న్ల గురించి ఆందోళన లేకుండానే మీరు ఆమెకు రాణి హోదాన్ని బహుకరించవచ్చు.

8 100 సంవత్సరాలకు

పైగా టాటా నమ్మకం టాటా కంపెనీలో, మీం చేసిన ప్రతి ఒక్క వాగ్దానాన్ని సాకారం చేసేందుకు మీకు భర్తీనా చేల్చించబడుతుంది.

